تصوير ابو عبد الرحمن الكردي

وەزارەتی رۆشنبیری
٨٤

خواردەمەنی کوردەواری

منتدى اقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

ئاواز ئەحمەد حەمەدەمین دزەیی

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرا الثقافى)

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

www. Iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

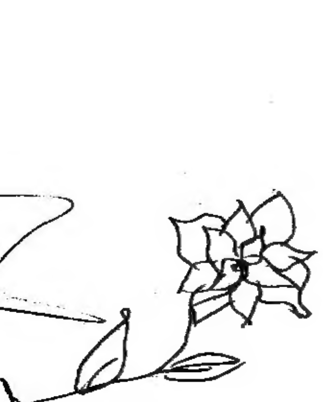
www.Iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

خواردەمەنی کوردەواری

نووسینی

ئاواز احمد حمدامین دزەیی



حکومەتی هەرێمی کوردستانی عیراق

وەزارەتی ڕۆشنبیری

ژمارە: (٨٤)

ناوی کتێب: خواردەمەنی کوردەواری

نووسینی: ئاواز ئەحمەد حەمەدەمین حزیبی

سەرپەرشتی چاپ: ئاسکە حزیبی

کاری کۆمپیوتەری: کۆمپیوتەری بزاڤی ڕۆشنبیرانی نوێخواز

تیراژ: (١٠٠٠) دانە

چاپی یەکەم:

پێشکەشە بە :

-دایکم

-هەموو دایک و خوشکانی کوردستان

-کابانانی پیرو پێشینان

-هەموو فۆلکلۆرپەروەرێک

خوێندەواری بە نرخ و خۆشەویست:-

خزمەتی فۆلکلۆر.. ئەرکی سەرشانی هەموو لایەکمانە، هەموو میللەتی کووردی کۆڵنەدەر بە پیرو جوانییەوە، زۆر زۆر پێویستی بە خزمەت کردن هەیە. وەك چۆن منداڵێکی ساوای جگەرگۆشەت بەخێو دەکەی‌و دەینووسێنی بە سینگتەوە، دەبێ باش پەروەردەی بکەی هەتا گەورە دەبیو پێدەگا.. فۆلکلۆریش لە منداڵ خۆشەویستترە دەبێ ئەوها خزمەتی بکەین و پێی بگەیەنین، بەرزی بکەینەوە، ئەو میللەتەی خاوەن گەنجینەیەکی زێڕینە، خاوەنی فۆلکلۆرە، خاوەنی باشترین کابانی ئازاو بلیمەت و لێهاتووە، ئەو کابانە کووردەی بە جل و بەرگی کووردی ڕەنگاورەنگی، شۆخ و شەنگی، باغەر شۆڕی، هەوری لە ملی، چاو بەکلی، شلوملی، کەوێ و سەرکەوێ لەبەر، دەلێنگ بە لوول، چارۆگ لەسەر، پێ بە خڕخاڵ،کەپوو بە خەزێم، گێ بە گوارە، دەست بە بازن، سەر بە هیزار، ئەنگوستیلەی شاخ لە پەنجەی خڕین بۆن پۆپلەی سۆتکە و قەنەفرو خۆشتر لە بۆنی گوڵاوو عەتر، بسکی درێژو جوانی، کەزی هوورد هوورد لەسەر چۆکانی، گەردەنی بە مەرجان و برەشخی، چارۆگە دوولای بە نەخشی.. ئەوە کابانی پێشینانە.

ئافرەتی کوورد لە پیاو ئازاترەو ئازاتر بووە کاروباریان لەگەڵ پیاو هەڵدەسووڕاند گورج و گۆڵ بوون، کە مەلای بەیانی بانگی ئەدا هەویرو ئەنگوتك ئامادەبوو.. نوێژی بەیانی دەکردو دەستی دەکرد بە نان کردن و ئەستوورکی گەرمی دەکرد بۆ بەرچای بەیانی... ئەوجا مەشکە هەژاندن و ئیشەکانی تر. ماوەیەکە دەمویست و حەزم دەکرد بە هەموو لایەك چەند خواردنی کووردەواری هەیە بینووسین و بیکەیەن بە دیارییەك پێشکەشی خەڵکی کووردستانی بکەین، منیش وا ئەوەی زانیومەو لە تواناداا هەبوو

نووسیمەوەو کۆم کردۆتەوە، چونکە ئەو خواردنانە پێشتینان لێیان ناوەو زۆر لایان گرنگ بووە. ئەمەش (فۆلکلۆری خۆراکە) با لە بیریان نەکەین ئەو خۆراکانە، ئێستاش هەندێکیان دروست دەکرێن، بەلاّم هەندێکیان زۆر گرانە وا بگرە هەر لە بیرکراوە، ئەوجا ئەگەر بنووسرێن و پێوانەی بۆ دابنرێ ئەوەی حەزی لێ بێ دەتوانێ لێی بنێو پێشکەش بە خێزانەکەی بکات..

هەرچەندە پێوانەی پێشان بە (لەگەن و لەنگەری) دەپێورا،چونکە لە مەنجەڵی گەورە زۆریان لێ دەنا. بەلاّم من وام کردووە کە بە پەرداخ بپێورێ، بۆ ئەوەی ئەو کابانەی لێی دەنێ بزانێ بە گوێرەی خێزانەکەی لێی بنێ...

ئیتر خۆشیو سەرفرازیتان بۆ دەخوازم هیوادارم بە دڵتان بێ و پێتان خۆش بێ و گلەییتان نەبێ...

ئاواز ئەحمەد حەمەدەمین دزەیی

١٩٩٨/٤/٤

بەشی یەکەم

ئەو خواردنانەی لە شیر دروست دەکرێ

ئەو خواردنانەی کەلەشیر دروست دەکرێن ئەمانەن :

١-فرۆ ٢-ماست ٣-پەنیر ٤- لۆر ٥-ژاژی ٦-کەشک ٧-دانۆک ٨- دۆ ٩-کەرە ١٠-سەرتووی شیر.

١-فرۆ :

کە مەڕو ماڵات دەزێ وگوانی پڕدەبێ لەشیر،کابان دەی دۆشێ ئەو شیرە هەتا سێ چوار ڕۆژ نابێت بەماست،چونکە دەبزرکێ گەر بیکەی بەماست، ئینجا ئەو شیرە لەناو مەنجەلێك دەكەی و دەیخەیە سەر ئاگر تۆزێ خوێی تێدەکەی هەتادەکوڵێ،دەبێت بەفرۆ،بەنان وچای بەیانیان دەیخۆی...

٢-ماست :

بەگوێرەی خێزان شیر دەکوڵێنی کە لەسەر ئاگر داتگرد،دای دەنێی هەتا هەندێك سارد دەبێتەوە بەڵام زۆر سارد نەبێت و زۆر گەرمیش نەبێت واتە شلەتێن بێ.

پەنجەکەت تێدەخەی گەرمایی بگاتە پەنجەکەت،ئینجا کەوچکێك ماست شل دەکەیتەوە لەناو شیرەکەی دەکەی وسەری دادەپۆشی،بەرماڵێکی دەخەیە سەری بۆ ماوەی چوار کات ژمێر یان شەو هەوێنی کەی بۆ بەیانی یان بەیانی بۆ ئێوارە،ئینجا دەبێت بەماست.ئەو شیرە کەکولا دات نا تۆزێ سارد بێ تفلێکی دەکەوێتە سەر لەسەری هەڵدەگرن دەیکەن بەدووسێ قەد پێی دەڵێن سەر توو،بۆ بەرچای بەیانی.

٣-پەنیو :

دروست کردنی پەنیر :

کە مەڕ یان گۆلك..سەر دەبڕا شیلکەکەیان دەهێنا پاك دەیان شۆری خویێ لێدەدرا بەدارێك هەڵیان دەواسی،هەتا ووشك دەبۆوە،هەڵیان دەگرت هەتابەهاریێ،وەختی پەنیر دروست کردن.ئەو شیلکە بۆ هەوێن هەڵدەگیرا. وەختی بەهار دادەهات ڕۆژێك تەرخان دەکرا بۆ پەنیر دروست کردن.جامێك ئاوی شلەتێنیان دەهێنا،شیلکەکەو دەنکە قەنەفرو دەنکە شەبەك و دوودەنکە گەنم و تۆ گندۆرەو پەلکە پرتەقاڵ دەکراناوجامە ئاوەکە، بۆ ماوەی سێ ڕۆژ سەر دادەپۆشی ئینجا کاتی مەڕ دۆشین، شیرەکەیان دەهێناو دەمەو دەست هەوێنە تێکەڵاوەکە دەپاڵێوریێو هەندێکی تێدەکەی، چەند کات ژمێرێك سەری دادەپۆشی لە دوایدا دەیخەیە سەر ئاگر، تۆزێ خوێی تێدەکەی، زۆر لەسەر ئاگر نەمێنێ، دای دەگریو دەیخەیە ناو تورەگەی خام و دەی گوشی هەتا ئاوی لێ دەبڕی و سەڵك سەڵك دای دەنێی و دەبێت بە پەنیر.

٤-لۆڕ

ئەو ئاوو شیراوەی کە لەبەر پەنیرەکە دەمێنێتەوە، هەندێکی دی شیری تێدەکەین و دەیکوڵێنین، سەرەکەی دەگیریێ لە ناو تورەگەی دەکەی و هەڵیدەواسیو ئاوەکەی دێتە خواریێ ئینجا دەبێت بە لۆڕ.

(پەنێر سوێرکردن)

ئەوەی حەز بکات پەنیر بۆ زستان هەڵبگریێ بەم جۆرە هەڵیدەگرێت:

چەند سەڵکێك پەنیر بە ئارەزووی خۆت سوێر دەکەی و سەڵکی پەنیر دەکەی بە چوار لەت، باش لە خوێی دەدەی و لە ناو پارزونگی دادەنێی و سەری دادەپۆشی، لە بەیانی هەتا ئێوارە، ئینجا پاك دەیشۆیەوە، دووبارە

(گوێلك، (٤) شیلاوك (٥) توێکڵە پرتەقاڵ

خوێنی لێ دەدەی، دایدەپۆشی هەتا بەیانی هەتا پەنیرەکە لە خوێدا ڕەق دەبێت ئینجا ((خوێاوکەکی)) دەکەین و زۆر سوێر دەکەی و لە ناو (گۆسکە-کوپەی سەوز) دەکەی‌و پەنیرەکەی تێدەکەی سەری باش دەپێچی هەتا بۆن با نەبێ، قۆرتێك دەکەی بنی کوپەکەی لە ناو دادەنێی‌و بۆ فێنکی، بەم جۆرە پەنیر سوێر دەکرێ‌و هەڵدەگیری بۆ زستان...

٥-(دۆ و کەرە)

ماست لە ناو مەشکە دەکەی‌و ئاوی تێدەکەی کەم و زۆر بە ئارەزووی خۆت بە گوێرەی ماستەکە دەی هەژێنی کەرەی پەیدا دەکات.. ئاوەکە دەبێ بە دۆ، کەفەکەی دەبێ بە ڕۆنە کەرە.

بزانین ئەو دۆیە چەند خواردنی لێ دروست دەکرێ.

٦-کەشک:

دروست کردنی کەشکك

مەنجەلێك دۆ دەخەیتە سەر ئاگر هەتا دەکوڵێ و کەف دەکا، سەرو کەفەکەی دەگری و دەیخەیە ناو جاغێك هەڵیدەواسی هەتا بەیانی بۆ ئەوەی ئاوەکەی بتکێتەوەو تیر ببێ، ئینجا لەناو تەشتێکی گەورەی دەکەی هەندێ خوێی تێدەکەی بە هەردوو دەست هەڵی دەکلۆفیو لەسەر سەبەتەی پەل هەڵی دەخەی هەتا وشك دەبێت و دەبێ بە کەشك.

٧-داندۆك:

دروست کردنی داندۆك:

دوو قان یان سێ قان خامیان دەدووریو دەیانکرد بە جاغە(تورەگە) پێیان دەگوت تازیەی دۆ چوار داری گەورەیان دەچەقاند و چیغەکیان لەسەر دادەنا ئەو تازیەیە پڕ دەکرا لە دۆ و دەرکیان دەبەست، ئینجا لەسەر چیغەکەیان دادەنا هەتا ئاوەکەی بێتە خوارێ چوار یان پێنج ڕۆژ ئاوها دەمایەوە، هەموو ڕۆژ ئەو تازیە دەشوورا هەتا بۆنی ناخۆشی نەبێ، ئەوجا دۆیەکە تیرو خەست دەبێ... چەند تەشت و مەنجەڵ دێنین و تێدەکەین بە گوێرەی دۆیەکە چەند لەگەنە ساوارێك تێدەکەی و دەیشێلی و سەری دەدەپۆشی هەتا چەند کات ژمێرێك ئێنجا چەند کەسێك دەیانکرد بە سەڵکی خڕ خڕ...لەسەر چیغ و قەسەڵ هەڵیان دەخست هەتا وشك دەبۆوەو لە (جوار) یان دەکرد بۆ زستان و پایز هەڵدەگیرا. پایزان دەکرا بە چێشت. زستانان لەگەڵ چا بۆ شەوچەرە دادەنرا یان بۆ شەوارە دانیشتن دادەنراو دەخوورا.

چۆنیەتی لێنانی ئەو چێشتانەی لە دۆ دروست دەکرێن:

(دۆ بە کەشك)

کەشك – گەنمە کوتا–ڕۆن–خوێ –ئاو

نیوکیلۆ کەشك، دووپەرداخ گەنمە کوتاو ئێوارە کەشکەکە لە ناو ئاو دەکەی هەتا بەیانی ئینجا بە دەست هەڵیدەپشێوی‌و هەتا وورد دەبێ و دەیپاڵێوی لە ناو مەنجەلێك ئاو دەیخەیە سەر ئاگر هەتا دەکوڵی پێش ئەوەی دۆیەکە بکوڵێنی گەنمە کوتاکە بشۆوە و بیکوڵینەو ئامادەی بکە، ئینجا کە دۆیەکە کولا گەنمەکەی لە ناو بکەو تۆزێ خوێی تێ بکە بیخە سەر ئاگر تێکی بدە هەتا لەگەڵ یەك باش دەکوڵێ و تێك دەئاڵی‌ئینجا لەسەر ئاگر دای بگرەو مەقرەیەك ڕۆن داغ بکەو بەسەریا لە قاپان بکەن و ئینجا بیخۆن دەبینن خواردنێکی زۆر بە لەزەتە.

وورده کەشکە پاڵێوراوەکەش لەگەڵ نان و چای بەیانی دەخووری.

(چێشتی داندۆك)

داندۆك–ئاو–ڕۆن–سلق–خوێ

چەند سەلچکێك داندۆك لە ئاو هەڵدەکێشی‌و دەیکەیتە ناو مەنجەلێك و ئاوی تێدەکەی و تۆزێ خوێی تێدەکەی لەگەڵ هەندێ سلقی ساوا بە ووردکراوی، ئینجا دەیخەیتە سەر ئاگر هەتا دەکوڵێ تێکی دەدەی، ڕۆن داغ دەکەی ئینجا هەندێ نانە ڕەقە وورد دەکەی کە چێشتەکەت لەسەر ئاگر داگرت لە ناو قاپێکی دەکەی و نانە ڕەقەو ڕۆنە داغ کراوەکەی بەسەردا دەکەی و دەیخۆیت، زۆر کەس گۆشتی قاورمەی تێدەکا.

(دۆینه)

له جیاتی دۆ-ماست

ماست -پونگه-گەنمه کوتا-خویٚ-رۆن

بۆ خێزانێکی کەم دوو پەرداخ گەنمه کوتا، کیلۆو نیوێك ماست، چارەگێك پونگه، دوو کەوچك رۆن، خویٚ به ئارەزووی خۆت.

گەنمەکه شلك شلك بکوڵیٚ، ماستەکه بکه به ماستاوێکی خەست، پونگەکه دەیشۆریتەوەو ووردی دەکەی، پاشان دەیخەیه ناو ماستاوەکه، خویٚ و رۆنەکەی تێدەکەی و لەسەر ئاگر دەیکوڵێنیو تێکی دەدەی هەتا بلق دەدا گەنمه کوڵاوەکەی تێدەکەی و تێکی دەدەی هەتا لەگەڵ یەك باش دەکوڵیٚ، گەنمەکه دەتلێتەوه ئینجا دای دەگریٚ و پێشکەشی دەکەی.

(دۆغەوا)

دۆ–بڕوێش (بڕوش)–هێلکە–پیاز–خوێ–کەرەوز–بیبەر–تەرەپیاز

لە کۆنا ئەو چێشتەیان لە مەنجەڵێکی گەورە لێدەنا مەشکەیان دەژاندو دۆیەکەیان دادەنا بۆ ئەو چێشتانە، ئێستاش دۆ نەماوە ناچارین ماست بە کاربێنین.

چوار پەرداخ بڕوش، بە ئاوێکی کەم لەناو لەگەنێك دەکەی هەتا دەخووسێ زۆر کەس بڕوشەکە بە شەو لە ئاو دەکا هەتا بەیانی زوو پێ بگات.

پیازەکە وورد دەکەی لە ڕۆنا سوێر دەکەیەوە، هێلکەکە بە جیا سوێر دەکەیتەوە، تێکی دەدەی، هەتا دەبرژێ لەگەڵ پیازەکە تێکەڵاوی دەکەی، خوێ و بیبەری پێدا دەکەیت.

کەرەوز پاك دەشۆیتەوەو ووردی دەکەی و تێدەکەی، لەناو پارزونگ دایدەنێ هەتا ڕۆنەکە بتکێتەوە، ئینجا بڕوشەکە دەکوشی و ئاوی لێدەبڕی و تۆزێ خوێی تێ دەکەی، بە ڕۆنی پیازو هێلکەکە پەرداخ و نیوێك دەکەیتە ناو بڕوشەکەوە و دەیشێلی ئەگەر شل بوو نیو پەرداخ پیرخەنیلەی تێ بکەو باش بیشێلەو بیکە بە کفتە پیازو هێلکە سوورکراوەکەی لەناو بکە، کە کفتەکان ئامادەبوون دوو کیلۆو نیو ماست بکە بە ماستاوێکی خەست نیو کیلۆ ناسکە تەرەپیاز وورد دەکەی دەیکەیتە ناو ماستاوەکە تۆزێك خوێی تێدەکەی لەسەر ئاگر دای دەنێی هەتا دێتە کوڵ دەبێ تێکی بدەی کە باش کوڵاو بڵقی دا ئینجا کفتەکان تێ بکە لەسەرەخۆو و بە دەسکی کەوگیر تێکی بدە (هەتا نەنووسێ بە بنی مەنجەڵەکە)و تام سۆ نەبێ سەری مەنجەڵەکە دامەپۆشە نەوەك کفتەکان هەڵ بوەشێن لە دوای کات ژمێرو نیوێك لەسەر ئاگر دای بگرەو پێشکەشی خێزانەکەت بکە.

زۆر زۆر بەتامە.

برنج به شیر (شۆربای به شیر)

شیر-برنج-خوێ-رۆن

شیر دەکوڵێنێ تۆزێ خوێی تێدەکەی،نیو پەرداخ برنج دەشۆیتەوە و تێی دەکای،کەوچکێکی چێشت خواردن رۆنی تێدەکەی و تێك دەدەی هەتا دەکوڵێ دەبێت بەشۆربا،ئەوجا پێشکەشی دەکەی تایبەتە بۆ نەخۆشان.

-محەلەبی-

-برنج- شیر -شەکر-

برنجەکە دەشۆیتەوە وئاوەکەی دەرێژی،دای دەنێی هەتا هەندێك دەخوسێ ئینجا برنجەکە دەکوتی هەتا وەکو ئارد ووورد دەبێت،مەنجەڵێك شیر برنجە کوتراوەکەی تێدەکەی و تێکی دەدەی ئینجا بەپارچە (خەزنەیەك) پەرۆیەکی سپی تەنك دەی پاڵێوی،شەکری تێدەکەی‌و دەی خەیە سەر ئاگر،تێکی دەدەی هەتا دەکوڵێ وپەیت دەبێ ئینجا دەبێت بە محەلەبی.

* * *

بەشی دووەم

ئەو چێشت وخواردنانەی لەگیا وگوڵی بەهاران

دروست دەکرێن

کاردی -کەنگر-تۆرکە(تۆلەکە)- ڕنک -سوور یازە -

هەندرێشە- غەردارە -کیامامزە و جاترە -پونکە -شێلم -

دومەلآن -سلق -کوارک -قنجیلە -ترشۆکەو کوزمرە -قوڕادە

-سێ بسکۆلە -پەلپینە.

گەنم بەکاردی یان کاردی بەترش :-

کاردی گیایەکی پەلك پانە،لەبەهاران شین دەبێ.

گەنم + کاردی + ئاو + خوێ + ڕۆن + شەکر + مێوژ + ترشی سماق

دوو کیلۆ کاردی دەشۆیتەوە دوو بەرداخ و نیو ترشی لەناو مەنجەلێك ئاو دەکەی و دەی پارزنی دەیخەیە سەر ئاگر کە هاتە کول کاردیەکەی تێ دەکەی کاتژ مێرو نیویك بکولێ گەر ئاوی کەم بوو ئاوی تێ دەکەی خوێ‌و سێ کەوچك ڕۆنی تێ دەکەی،ئینجا دوو بەرداخ شەکری تێ دەکەی کوڵانی زۆر دەوێ هەتا لەبڕدەکەوێ واتە تیـژی نامێنێ،چونکە کاردی زۆر تیژە ئینجا تامی دەکەی کە کوڵاو ترش و خوێی باش بوو،دوو بەرداخ و نیو گەنمەکوتا دەشۆیەوەو دەی کولێنی ئینجا تێکەڵاوی ناو کاردی‌و ترشاوە کەی دەکەی بەرداخێك مێوژ دەشۆیتەوە و تێی دەکەی هەتا باش دەکولێ تێکەڵاو دەبێ،هەندە کەس لەجیاتی شەکر خورمای تێدەکات کە کوڵا لەسەر ئاگر دایبگرەو پێشکەشی بکە زۆر خۆشە.

((کاردی ووشك کراو))

هەیە فەردەك هەشە چەند کیلۆ یەك کاردی بەکاردەینی بۆ ووشك کردنەوە.مەنجەلێك ئاو دەخەیتە سەر ئاگر هەندەك بکولێ،ئینجا کاردیەکەی لەناو مەنجەلە ئاوە کە هەڵدەکێشی،لەسەر شتێکی پاك هەڵدەخەی هەتا ووشك دەبێ هەڵی دەگری بۆ چێشتی قبولی زستانان لێ ی دەنێ‌ی.

((کاردی قبولی-قبووری))

کاردی -برنج-خوێ -ڕۆن -گۆشت -سماق ترش هەندێك لەو کاردیەی ووشك کراوە بەگوێرەی خێزان لەناو مەنجەلێك ئاو دەی‌خەیە سەر ئاگر هەتا دەکولێ و کاردیەکە نەرم دەبێت ئینجا لە ئاوە گەرمەکە هەڵی دەکێشی و دەیخە یە ناو ئاوی سارد هەتا بگەشێتەوە،ترشەکە لەئاو دەکەی بە هێلەگ

داددکەی ترشاوە کە دەخەیە سەر ئاگر، کاردیەکە تێدەکەی ئینجا خوێ تێد، کەی لە گەڵ گۆشتی قەلە موون یان مریشکی باشی تێدەکەی ئینجا دوو کەوچکی گەورە ڕۆنی تێدەکەی هەتا دەکولێ،کە کولا گۆشتەکە بە کەوگیر هەڵدێنجی لە گەل هەندێك ترشاوو کاردی...

برنج بەگوێرەی خێزان دەشۆیەوە لەناو کاردیەکە دەکەی،ئەو ترشاوو کار،یە هەڵێنجراوەکە بەدەستاوەکە تێدەکەی ((زوو پارچە تەنەکەیەك لەبن مەنجەلەکە دادەنێی هەتاوەکو نەسوتێ)).ئەگەر ئارەزووت کرد کەوچکەك دۆشاوی تەماتەی تێبکە، کە شیوەکە پێگەیشت دوو کەوچك ڕۆنی داخ بکە بە سەریدا بکە. ئینجا پێشکەشی بکەو بیخۆن.

کەنگرو هێلکەو ڕۆن.

کەنگر لە بەهاران پەیدا دەبێ و پەڵکی سەوزەو بە دڕکە، کەنگرەکە پاك دەکەیتەوەو دڕکەکە بە چەقۆ لێدەکەیتەوە ئینجا دەیشۆیتەوەو ئاو لەسەر ئاگر دادەنێی هەتا دێتە کوڵ، کەنگرەکە ی تێدەکەیو لەگەڵ تۆزێ خوێ بەلام سەری مەنجەلەکە داناپۆشی نەوەك کەنگرەکە ڕەش هەڵگەڕێ، کە کولا دەیپالێوی.

ڕۆن دەخەیتە سەر ئاگر چەند هێلکەیەکی تێدەکەیو تێکی دەدەی هەتا دەبرژێ، کەنگرەکەی لەسەر دەکەیو تێکی دەدەی هەتا هەردووکیان لە ناو ڕۆنەکە سوور هەڵدەگەڕێن، ئەوجا لەگەڵ نان و تەرەپیاز دەیخۆیو زۆر کەس کەنگرەکە لەگەڵ هێلکەی خاو تێکەلاو دەکا لەناو ڕۆن سووری دەکاتەوە، یەك تەختە وەك هێلکەو ڕۆن دەردەچێت پێی دەڵێن کەنگرماسی.

کەنگرو ساوار

کەنگر–ساوار–ڕۆن–پیاوز– ئاو– خوێ –دووکیلۆ کەنگر– پەرداخ و نیوێك ساوار–دوو کەوچك ڕۆن –نیو کەوچکی بچووك خوێ –سەڵکە پیازەك.

پیازەکە وورد دەکەی لەگەڵ ڕۆنەکە لە ناو مەنجەڵێك دەکەی‌و لەسەر ئاگری دادەنیٚی هەتا سوور دەبێت ئینجا ئاوی تێدەکەی و بە گوێرەی کەنگرو ساوارەکەکە هاتە کوڵ ساوارەکەی تێکەی‌و کەنگرەکە دەشۆیتەوە و تێیدەکەی هەتا هەردووکیان دەکوڵێن، لەسەر ئاگر دایبگرەو بیخۆ.

کەنگر بۆ تورشی

کەنگر پاك دەکەیتەوەو دەی شۆیتەوە (خوێاوکەکی)سوێر دەکەی کەنگرەکەی تێدەکەی، سەری باش دەپێچی، لە جێگایەکی فێنك دای دەنێی.

هەر وەختەك تورشیت دروست کرد، هەندێك لەو کەنگرەی تیٚ بکە، پێش ئەوەی تێی بکەی کات ژمێرێك لە ناو ئاوی دابنیٚ بۆ ئەوەی زۆر سوێر نەبیٚ دەبینین زۆر بە لەزەتە.

کەنگر بۆ شلە-مەرەکە

دوو کیلۆ کەنگر-

کەنگرەکە دەشۆیتەوە. سەڵکە پیازەك لە ناو ڕۆن سۆر دەکەیتەوە ئینجا کەنگرەکەی تیٚ دەکەی بە کەوچك تێکی دەدەی هەندیٚ ئاوی گەرمی تیٚ بکە هەتا دێتە کوڵ.

کەوچکەك دۆشاوی تەماتەو خویٚی تیٚ بکە. تا دەکوڵیٚو خەست دەبیٚ.

لەگەڵ چێشتی پلاٚوساوار بیخۆ زۆر خۆشە.

تۆرکە (تۆڵکە) بە زەردکراوی:

تۆرکەکە پاك دەشۆیەوە، جامێك خوێاوکی واتە خویٚ لە ئاو دەکەی، ئینجا (سێڵ-ساڵج)لەسەر ئاگر دادەنیٚی کە سێڵەکە گەرم بوو تۆرکەکە لەسەر سێڵەکە ڕوو دەکەیت بە کەوچکان، خوێاوەکەی بەسەردا دەکرێت و هەڵگێڕو وەرگێڕی پیٚ دەکەی هەتا دەبرژیٚ، یان لە ناو مەنجەلێك لەسەر

ئاگر دا بنیّ و خویّی تیّ بکه به بیّ ئاو، خوّی ئاوی دەداتەوە تیّکی دەدەی هەتا دەبرژیّ، لەگەلّ نان و تەرەپیاز دەخوریّ، ئەوەی حەزی لیّ بیّ لەگەلّ هیّلکەو رِوّن تیّکەلّی دەکات.

توّلکەو ساوار

توّلکە–ساوار–پیاز–روّن–ئاو–خویّ–سەلّکەك پیاز لە ناو مەنجەلّیّك دەکەی، دوو کەوچك روّنی تیّ دەکەی و لەسەر ئاگری دایدەنیّی هەندیّك ئاوی تیّدەکەی هەتا دیّتە کولّ، ساوارەکەی تیّدەکەی‌و خویّی تیّدەکەی، کە ساوارەکە نیوە کولّ بیّ ئینجا توّلکەکەی تیّ دەکەی، لە ساوارەکە دوو پەرداخ لە توّرکەکە یەك کیلوّ.

–مزەورەی بە توّرکە –

توّر کەکە وورد دەکەی و دەیشوّیەوە،سەلکەك پیاز لەناو ڕوّن سوور دەکەیتەوە توّلەکەکەی تیّ دەکەی خویّی تیّ دەکەی..دوو پەرداخ ترشاوی تیّ دەکەی ئینجا یەك کەوچك ئاوی تەماتەی تیّ دەکەی،کە بەکولّ هات نیو پەرداخ برنجی تیّ دەکەی هەتا دەکولیّ و پیّشکەشی دەکەی.

–یاپراخ بەپەلکە توّرکە –

پەلکی توّ لەکەکە گەورەبوو وەك گەلای میّو بوّ یاپراخ بەکاردیّت،ئەو یاپراخەی لە پەلکی توّ لەکە درووست دەکریّت،وورده گەنمە کوتاو یان وورده برنج یا وورده برویّش دەشوّیتەوە دەسکەك کەرەوز لەگەلّ پارچەك دوونگی بەرخ،سەلکە پیازەکی بچوك وورد دەکەی،توّزیّ خویّو بیبەری تیّدەکەی،لە گەلّ هەندیّك ڕوّنی قرچاوی لەناو دەکەی لەناو پەلکە توّلە کەکەی دەکەی و دەیپیّچی،هەندیّك ڕوّن لەناو مەنجەلیّك دەکەی و یاپراخەکەی بەریّز لەناو دادەنیّی لەسەر ئاگر دا دەنیّی و بەئاوی سماق دەی کولیّنی.

-ڕنک و دۆ-

دۆ لەناو (تورەگە جاغ)دەکەی تا ئاوەکەی دێتە خوارێ و خەست دەبێت ڕنکە کەنگر بەرەو پیر بوون دەچێ و بەرە بەری بەسەر چوون دێ.لاسکی درێژ دەبێ و ئەستوور دەبێ دەبێت بەرنك،ڕنکەکە ووورد دەکەی پاك دەیشۆ یتەوە لەناو توورەگە دۆیەکە دەکەی هەتا سێ ڕۆژ ئەویش وەکو سەلاتەیە بە کەوچك دەیخۆیت.

-سوور یازە -

گیا یەکە لەناو چە شاخاویەکان شین دەبێت وپەیدا دەبێ لە کەرەوز پەلکی پانترە.

ووردی دەکەی لەناو مەنجەلێك ئاو دەیخەیتە سەر ئاگر،کەهاتە کولْ لە ئاوەکەی دەیپاڵێوی،ڕۆن و پیاز دەخەیتە سەر ئاگر ئەو سوور یازەی تێدەکەی ئاوی تێدەکەی هەتا دێتە کولْ ئینجا ساوار بەگوێری خێزان تێدەکەی هەتا دەکولێ ئەوە بۆ شلە ساوار،ئەگەر ئارە زووت کرد بۆ پلاو ساوار پیازەکەی تێمەکە...

-هەندرێشە :

هەندرێشە،ئەویش گیایەکە هەر لەناوچە شاخاویەکان شین دەبێ،وەك کەوەر وایە،لاسکی درێژە ئەوە هەر بە (کاڵی-خاوی)دەخورێت لە گەل نان و ماستاو خۆشە.

-گیا مامزەو جاترە :

ئەو دوو گیایە زیاتر لەناوچە شاخاویەکان پەیدادەبن لە بەهاران،لە کەرەوز تۆزێ گەلاکەیان ووورد ترە،ووشك دەکرێتەوە و ووورددەکرێ بۆ ناو (کفتەی دۆغەوا)بەکاردێ بۆنی زۆر خۆشە.

- غەرداره‌و ماست :

غەرداره لە چەشنی ئێزەکە تووره،نەختێ تیژه،لەناوچە شاخاویەکان شین دەبێ لە بەهاران.

غەرداره پەلکە کانی لێدەکەیتەوه و سپی دەکەی ئینجا لاسکەکەی ووورد دەکەی لە خوێی دەمرێنی هەتا بەیانی،ئینجا پاك دەیشۆیتەوه لەگەل ماست تێئەلاوی دەکەی وه کو سەلاتە،لە ناو توورەگەی خام دەکەی هەتا سێ ڕۆژ هەر ڕۆژی بەرداخەك ئاوی تێدەکەی هەتا زۆر پەیت دەبێ لەپاش سێ ڕۆژ دەیخۆی.

- پونگە :

پونگە بۆ دوو چێشت بەکاردێت :-

١--قبولی بە پونگە واتە (برنج بە پونگە).

٢-مزەورەی بە پونگە.

-قبولی بە پونگە:

پونگە - برنج - خوێ -ڕۆن - ترشاو - ئاوی تەماتە - گۆشت..

دوو کیلۆ پونگە دەشۆیتەوه و لە ناو مەنجەلێك ئاو دەکەی دەیخەیتە سەر ئاگر هەتا دێتە کولْ لەو ئاوه هەڵی دەکێشی واتە دەیپاڵێوی.ئینجا ترش لە ئاودەکەی و دەیپارزنی و دەیخەیتە سەر ئاگر،پونگەکە تێدەکەی لەگەڵ گۆشت مریشك و خوێ دوو کەوچك ڕۆن و کەوچکێك ئاوی تەماتە.کە کولا گۆشتەکەو هەندێك ترشاو هەڵێنجە،ئینجا برنج بە گوێرەی خێزان دەشۆیتەوه و تێی دەکەی،ترشاوەکە بە دەستا و بەسەر برنجەکە دا بکە و بیکە بە قبولی،ڕۆن داخ بکەو بەسەری دابکەو پێشکەشی بکە.

- مزەوەرەی بە پونگە :

کیلۆ یەك پونگە بشۆوە لە ناو مەنجەلێك ئاو بیخە سەر ئاگر بیکولێنە و بیپاڕزنە.سەلکەك پیاز لەناو ڕۆن سوور دەکەیتەوە و تێ دەکەی هەندێك ترشاو تێدەکەی ئینجا خوێو ئاوی تەماتەی تێدەکەی هەتا پونگەکە دەکولێ.نیو پەرداخ ووردە برنج دەشۆیتەوە و تێی دەکەی ئە گەر ئاوی کەم بوو هەندێك ئاوی تێدەکەی،لە گەڵ پلاو ساوار خۆشە خواردنی.

-تەڕە ساز :

شێلم -گەنم - خوێ - هەویر ترش.

شێلم ، لاسکەکەو سەلکەکەی وورد دەکەی شەوێك لەناو خوێ دەیمرێنێ هەتا بەیانی، دەیشۆیتەوە و هەندەك لەناو ئاو دەکەی بۆ ئەوەی خوێیەکەی زۆر تامی نەمێنێ،ئینجا گەنمە کوتام دەشۆیەوە دەیکولێنی بە لام پێش ئەو گەنم و شێلمەکە ئامادەبکەی هەندەك هەویر بکە بە هەویر ترش تێیبکە هەتا سێ ڕۆژ ببێت بە هەڵاتە.هەویرە کە لە ناو مەنجەلێك ئاو شل دەکەیتەوە دەی پاڕزنی لەناو مەنجەلێکی تری دەکەی دای دەنێی هەتا ئاوە کەی ڕوون دەبێ،ئینجا شێلم و گەنمەکەی تێدەکەی هەتا شەش ڕۆژ دای دەپۆشی جێگای گەرم بێ،ئەوە ترشیاتی کووردەواریە.

- ترخێنە:

دروست کردنی : - شێلم - بڕویش -خوێ.

شێلم بە لاسکەوە ووورد دەکەی،بڕویش زەرد دەکەی واتە هەندێك دەیکولێنی دەیپاڵێوی هەتا سارد دەبێتەوە،کەسارد بۆ وە لە گەل شێلمەکە تێکەلاوی دەکەی خوێ تێدەکەی دەیخەیە ناو گۆزەیەکی گەورە بە گوێرەی شێلم و بڕویشە کە هەتا حەوت ڕۆژ،لە دوای حەوت ڕۆژ بە

ئەسـکوو[١٢] تێکــی دەدەی هــەڵگێرو وەرگــێری دەکــەی ســەری دادە پۆشی،جێگای گەرم بێ سێ ڕۆژی تر ئەوها بمێنێ ئینجا لە گۆزەکە بە تاڵی دەکەی لە ناو تەشتێکی گەورەی دەکەی دەیکەی بە سەلك،سە لکی خڕخڕ وەك داندۆك لە سەر سە بەتی گەورە هەڵی دەخەی تا ووشك دەبێت بۆ چێشتی زستانان هەڵدەگیرێ.

- چێشتی تر خێنە -

چۆنیەتی لێنانی:-

نیسکی نەهاردراو - نۆك - چەوەندەر، گۆشت، خوێ، ڕۆن، پیاز، کاکڵە گوێز، مێووژ.

دوو بـەرداخ نیسـك،دوو بـەرداخ نـۆك یـەك بـەرداخ کاکڵـە گوێـز،یـەك بەرداخیمێوژ،نیو کیلۆ چەوەندەر گۆشت بە ئارە زووی خۆتی تێ دەکەی ئەوە هەمووی پاك دەشۆیتەوە و تێکەلاوی دەکەی لەناو مەنجەلێك دەکەی ئاو و خوێی تێدەکەی لە گەڵ چەند سەلکێك ترخێنە،دەیخەیتە سەر ئاگروو تێکی دەدەی هەتا شلك شلك دەکولێو ڕەنگی قاوەیی دەبێت هەمووی تێك دەئالێن سەلکێك پیاز لەناو ڕۆن سوور بکەوە تێی بکە کولانی زۆر دەوێ،کە کولا لە سەر ئاگر دایبگرە و بیخۆی.

-دوومەڵان -

لەژێر خاك سەر هەڵدەدات بێ ئەوەی گەلای سەوزی هـەبێت،وەك پەتاتـە خروو گرێ گرێیە خواردنی زۆر بەتامە و بە لە زەتە،بە کولاوی بە هێلکەو ڕۆن بە ساوار.

---

[١٢] - ئەسکوو:

کەوچکێکی داری گەورە یە بۆ چێشت تێکردن بە کاردێت.

دوومـەلان پـاك دەكەیتـەوە و دەیشـۆ یتـەوە لـەناو مەنجـەلێك ئـاوو خـوێ دەیكولێنـی ئینجـا كـە كـولا لـە ئـاوە كـەی هەڵدەكێشـی و وووردی دەكـەی هێلكە لەناو ڕۆن دەبرژێنی و تێكی دەدەی ئینجا دومەلانەكە تێدەكەی هـەتا باش ببرژێ لە گەڵ هێلكەو ڕۆنەكە لە سەر ئاگر دایگرەو لە گەل تـەرە پیـازو ناز بیخۆ یان بە بێ هێلكەو ڕۆن هەر بە كولاوی دەیخۆی خۆشە.

- پڵاو ساوار بە دۆمەڵان :

ڕۆن - ساوار - دۆمەلان -خوێ - ئاو -

كـەوچكێك ڕۆن لەناو هەندێك ئاو لـەناو مەنجەلێك لەسەر ئاگر دای دەنێـی هەتا دێتە كوڵ نیو كیلۆ دومەلان پاك دەشۆیتەوە و دوو لەتی دەكەی لە نـاو ئاوە كەی خوێی تێدەكەیو كە دومەلانەكە كولا بە گوێرەی خێزان ساواری تێدەكەی دەیكەی بە پـلاو،كە پێگەیشت ڕۆن داخ بكـەو بیكـە بـە سـەریاو پێشكەیی بكە.

- دوومەڵان بە شلە ساوار:

سەلكێك پیاز لە گەڵ دوو كەوچك ڕۆن لە ناو مەنجەلێك دەكـەی لەسـەر ئاگر سووری دەكەیتەوە ئاوی تێدەكەیت و نیو كەوچك خوێی تێدەكەی،نیو كیلۆ دومەلان لەت لەتی بچوك دەكـەی لـە نـاو ئاوەكـەی دەكـەی هـەتا دەكـولێ،دوو بەرداخ ساواری تێ بكە ئەگەر پەیت بوو تۆزێ ئاوی تێ بكە،بەنانی تیری و تەرە پیاز بیخۆ.

- گـەنم بە سلق :

گەنم - سلق - ڕۆن - ئاو - خوێ - پیاز - ترشاو.

دوو بـەرداخ گـەنم دەشۆیتەوە و دەی كولێنـی خـوێ و ئـاوی تەماتـە و نیـو كیلۆ لاسكە سلق وووردە دەكـەیو تـیّی دەكـەی سـەلكێك پیـاز لـەناو ڕۆن دەكـەی و تێكـەلاوی نـاو گەنمەكـەی دەكـەی و دوو پـەرداخ ترشـاوی تــێ

دەکەی و تێکی دەدەی،هەندێك ئاوی تری تێدەکەی بۆ ئەوەی زۆر پەیت نەبێ هەتا دەکوڵێ لەسەر ئاگر تێکی دەدەی کە کولا دایگرەو پێشکەشی بکە.

- گەنم و ماش:

گەنمەکوتا لە گەڵ ماش بەئارە زووی خۆت دەشۆ یتەوە هەر دووکیان وەك یەك، واتە سەر بەسەر ئینجا لەناو مەنجەلێك ئاو دەیخەیە سەر ئاگر خوێی تێدەکەی و تێکی دەدەی هەتا دەکوڵێ سە لکێك پیاز لەناو ڕۆن سوور دەکەیتەوە تێیدەکەیت و لەسەر ئاگر بینە خواریو بخۆ.

- پیر خەنیلە:

پیر خەنیلە ووردەی ساوارە،ڕۆن و پیاز سوور دەکەیتەوە ئاوی تێدەکەی لە گەڵ خوێ و بیبەر هەتا دێتە کول ئینجا پیر خەنیلە تێدەکەی چونکە ووردۆکەیە زوو دەکوڵێ،خواردنی پیری بێ ددانە.

- چلبر – (جۆرە مزەورەیەکە)

دوو سەلکی پیاز ووورد دەکەیت و لەنار ڕۆن سوری دەکەیتەوە ترشاوی تێدەکەی هەتا دێتەکوڵ،بەرداخێك هەرشتەی تێدەکەی تۆزێ خوێ و چوار هێلکەی تێدەکەی لەسەر ئاگر دای دەنێی هەتا دەکوڵێ، کە کولا بە ووردە نان دەخورێ.

= کوارگ - قارچك =

کوارگ خواردن و دروست کردن و لێنانی وەك دۆ مەلان دەکرێ بە ساوار بە هێلکەو ڕۆن بە کو لاوی دەخورێ،بەڵام ناسکترەو زووتر دەکوڵێ.

- قنجیلە-

قنجیلە لەبەهاران شین دەبێ،لە تۆلەکە پەلکی پانترە دەیشۆ یەوە لەسەر (سێر،سێل)دەیبرژێنی بە کەوچك خوێناوکی پێدادەکەی.
ئەوەی ئارەزوی بێت لەگەل هێلکەورۆن تێکەلاوی دەکات.

-ترشۆکەو کوزەرە -

ترشۆکەو کوزەرە لەبەهاران پەیدادەبێت لە کەرەوز پەلکیان پان ترو درێژترە.خواردنی لەگەل گۆشت و هێلکە دەخورێ وەکو کەرەوز.

-قوڕادە -

قوڕادە وەك کەوەر وایە گەلاکەی سەوز و سەلکی وەك تەرە پیاز سپی یە، بەلام بچوکە.خواردنی لەگەل تۆلەگەو هێلکەی برژاو یان لەگەل نان ودۆ بیخۆی خۆشە.

-سێ بسکۆلەو ساوار -

سێبسکۆلە گیایەکە لەناوچە شاخاویەکان شین دەبێ لە بەهاران گەلاکەی لە کەرەوز پانترەو وورد دەکەی و دەیشۆ یەوە لەناو مەنجەلێك ئاو دەیخەیتە سەر ئاگر زەردی دەکەی واتە لەئاوە گەرمەکەی هەلدەکێشی. سەلکێك پیاز لەناو ڕۆن سوور دەکەیتەوە و ئاوی تێ دەکەی هەتا دێتە کول،دووبەرداخ ساواری تێ دەکەی لەگەل تۆزێ خوێ کەبەکول هات سێ بسکۆلە زەردکراوەکەی تێ بکە هەتا لەگەل ساوارەکەی دەکولێ،وەك شلە ساوار بەتۆلە کە لەسەر ئاگر دایگرەو بیخۆ.

-بەر پێتە-پەلپێتە -

گیایەکە لاسکی درێژەو گەلاکانی وورد`ووردە لەپایزان شین دەبێت،لە حەوشەی مالان زیاتر شین دەبێ.بۆ چێشتی شلە زیاتر بەکاردێ وورد

دەێنیت و دەیشۆ یەوە و لەناو مەنجەڵێك ئاو زەردی دەکەی ئینجا دەی پاڵێوی.سەلکێك پیاز لەناو ڕۆن سوور دەکەیتەوە و پەلپینەکەی لەسەر دەکەی تێکی دەدەی و ئاوی تێدەکەی و هەتا دێتە کوڵ ئینجا خوێی تێدەکەی لەگەل ئاوی تەماتەئینجا لەسەر ئاگر دایگرەو لەگەڵ پلاو بخۆ.

نیسک و پەلپینە:

نیسک -پەلپینە -ڕۆن -پیاز -برویش -خوێ -دووبەرداخ نیسک دەشۆیتەوە،نیو بەرداخ برویش یان وورده برنج دەشۆیتەوە،لەگەل نیسکەکە تێکەلاوی دەکەی لەناو مەنجەڵێك ئاو دەیخەیتە سەر ئاگر وە خوێی تێ دەکەی زوو زوو تێکی دەدەی.دەسکێك پەلپینە دەشۆیتەوە وورد دەکەیی و لەناو مەنجەلەکەی دەکەی هەتا دەکوڵ ئینجا سەلکێك پیاز لەناو ڕۆن سوور دەکەیتەوە تیێ دەکەی ئینجا لەسەر ئاگر دایگرەو پێشکەشی دەکەی.

* * *

بەشی سێیەم

ئەو خواردنانەی کە لەگۆشت درووست دەکرێن

(بەر بەسێری ، جەرگ و دوونگ ، قاورمە، کیپە (سەر وپێچک)، کەسکاو، کفتەو ترش، سەرو پێچک بە کەشک، گۆشت مامز، شفتە ،پەردە پلاو، بریانی)

بەربە سێراى

گۆشت بەرخ \تەرەپیاز \ماست \کەرە\ خوێ.

بەرخی تەروناسکی بەھاران بۆ بەربەسێری خۆشە. بەرخێك سەردەبڕێ و بە تەواوی پارچە پارچەی دەکەی‌و دەی شۆیەوە ئینجا (سێل– ساج) پاك دەشۆی‌و گۆشتەکەی لەناو دەکەی لەسەر ئاگری دادەنێ‌ی خوێی تێدەکەی لەگەڵ دوو کەوچك ڕۆنەکەرە، ھەر بە ئاوی خۆی دەکوڵێ کە گۆشتەکە کولاّ نیو کیلۆ تەرەپیاز بەلاسکەوە پارچە پارچەی دەکەی‌و تێ‌ی دەکەی. ماستاوەکی خەست دەکەی‌و تێ‌ی دەکەی ھەتا لەگەڵ گۆشتەکە دەکوڵێ،ئینجا لەسەر ئاگر دایدەگری‌و پێشکەشی دەکەی زۆر بە لەزەتە، ئەو خواردنە تایبەتە بە میوان.

جەرگ و دوو – دوونگ:

جەرگ و پارچە دوونگی بەرخ لەناو مەنجەلێك دەکەی،ھەندێك ئاو و خوێ‌ی تێدەکەی دەیخەیە سەر ئاگر ھەتا دەکوڵێ،کە کولا لەناو لە گەنێك دەکەی ھەتا سارد دەبێتەوە،ئینجا وورد ووردی دەکەی ھەردووکیان باش تێکەلاو دەکەی نەختێك لەسەر ئاگری کز دای دەنێ‌ی و تێکی دەدەی.ھەندێك کەوەر وورد دەکەی‌و تێی دەکەی،لە گەڵ پلاو ساوارو مەرە گە دەیخۆی.

– بوریانی –

گۆشت بەرخ – برنج – کشمیش – (باوی –بادام) – قیمە – بیبەری ڕەش – خوێ.

بەرخێك سەردەبڕی و کەوڵی دەکەی،بەلاّم کەل و پەل ناکرێ ھەر بەساغی وورگی دەدرێت پاکی دەکەیتەوە و دەیشۆ یەوە،لەو کاتەی تەشتێکی مسی تایبەت بۆ بریانی دروست دەکرا کە بەرخە سەربراوە ئامادە کراوەکەی دەخرایە ناو تەشتەکە لە سەر ئاگری دادەنێی،ھەندێك ئاوو خوێ‌ی

تێدەکەی هەتا نیوە کوڵ دەبێت بە تەواوی نایکولێنی،ئینجا قبولی برنج لێ دەنێی،کشمیش و باوی دەشۆێتەوە و لەناو ڕۆن سووری دەکەیتەوە هەندێك گۆشتە نەرمە دەکەی بەقیمە لە ناورۆن سووری دەکەیتەوە،هەمووی تێکەڵاوی ناو برنجەکەدەکەی تێك دەدەی و تۆزێ بیبەری تێدەکەی لە ناو وورگی بەرخە کولاوەکە دەکەی دەیدروی،ناو تەشتەکە چەور دەکەی‌و بەرخە پرکراوەکەی لە ناو دەنێی سینیەکی دەخەیەسەر،ئیستا فرن هەیە بەفرن سووری دەکەیتەوە بەڵام لە کۆنا(پێشان)(خەلوز – ڕەژوو) ی گەشکراوە دەبوو بەپشکۆی ئاگر،ئەو پشکۆیانە هەندێکیان دەخستە بن تەشتەکە هەندێکیان لەسەرسێنیە کە ڕوو دەکرد،واتە سەرە و ژێر پشکۆی ئاگر بوو هەتا بەرخەکە سوور دەبۆوە،سەلکی بەرخەکە پاك دەکرایەوە بە جیا دەکولا،لە لای ملی بەرخەکەیان دادەنا هەتا بەرخەکە بە تەواوی دیاربێت،دەسکێ کەرەوزی لەدەمی دەندرا،دیمەنێکی زۆر جوان بوو،بۆ مێوان درووست دەکرا و پێشکەش دەکرا وە هەروەها بە کەلەشی قەلەموونیش درووستیان دەکرد زۆر بەلەزەتە.

- **قاورمە** -

قاورمە بەرخی دابەستی سەر دەبڕن وووردی دەکەن پاك دەیشۆنەوە دەیخەنەناو مەنجەلێك بەبێ ئەوەی ئاوی تێبکەین،هەر بە دوونگ و چەوری خۆی دەکوڵێ و سوور دەبێ،کە سوور بۆوە لەسەر ئاگر دای دەگری و لە ناو گۆسکە کوپەی سەوز دەکەی سەری دەپێچی بۆ زستان چێشتی پێ لێدەنێ‌ی.

- گیپە - سەرو پێچک -

ئەم چێشتە لە هەموو شوێنێك بە ناو بانگە بەلاَم لە بنچینەوە لە لای کووردان سەری هەلَداوە ئێستا لە وولاتان نازانن پەراسوو بکەن بە گیپە.سەروو پێی کاوری چاك یان بەرخ یان گۆلك پاك دەکەیتـــــــــەوە دەیشۆیتەوە،وورگەکەی بە تالَ دەکەیت و لە ئاوی گەرم هەلَی دەکێشی،بە چەقۆ دای دەسری هەتا پاك دەبێتەوە لە گەلَ شیلك و ناو پێچ و ریخۆلە بە خوێو ئاوی گەرم دەیشۆ یتەوە،ئەو کەلەشە سەر براوە پێش ئەوەی پارچە پارچەی بکەی پەراسوو دەندە و تەرادی لە گەلَ یەك لێك دەکەیەوە.ئینجا لەدوای پاك کردنی هەموویان وورگەکەی پارچە دەکەی بۆ گیپە دەی درووی هەروەها تەرادو پەراسوەکەش دەیدروی جێگەیەکی بە جێ دێلی بۆ ئەوەی برنجی تێ بکەی ئینجا هەندێك قیمە و کیشمیش لەگەل باوی و بادام تۆزێ خوێو بیبەر تێکەلاو دەکەی،برنج دەشۆیەوە ئەو تێکەلاوەی لەناو دەکەی،لەناو وورگ و پەراسوو تەرادی دەکەی دەی دووری و بەنووکی چەقۆ کون کونی دەکەی هەتا ئاو بچێتە ناوی.برنج و قیمەکە بکولێنە،ئەو ریخۆلە ئەستوورو گەورە یە برنجی تێدەکەی ئەوی باریك بێ لوو دەدەی گرێی دەدەی ئینجا شەو مەنجەلێك ئاو دەخەیتە سەر ئاگر خوێی تێدەکەی هەتا دێتە کولَ،سەر و پێچکەکەی تێدەکەی هەندێك بکولێ ئینجا گیپە و ریخۆلە کەی تێدەکەی هەتا بلق دەداو کەف دەکات،بە کەوگیر کەفەکەی لێ دەگری فرێی دەدەی ئاگرەکەی دەکێشیەوە هەتا بەیانی،بەیانی ئاگرەکە زوو دادەگیر سێنی هەتا زوو بکولێو پێ بگات.چونکە ئەوە خۆراکی بەیانیان بوو نەك نیوەرۆ.ئەستورکی گەرمیان بەسێل دەکرد لەگەلیدا دەیان خوارد بەلاَم ئێستا بۆ نیوەرۆ درووست دەکرێو دەخورێ.

- کەسکاو -

لاسکە سلق - ئارد - ڕۆن - برویْش - گۆشت - پیاز - کەرەوز.

برویْش لە ئاو دەخوسێنی گۆشت دەکەی بەقیمە لە ناو ڕۆن سوور دەکەیتەوە هەروەها پیاز وورد دەکەی سووردەکەیتەوە ئینجا کەرەوزەکەی وورد دەکەی و لە گەڵ قیمەو پیازەکە تێکەلاو دەکەیی‌و،خویۆ بیبەری تێدەکەی لەناو پارزونگی دەکەیو هەتا ڕۆنەکە بتکێتەوە. برویْشەکە دەکوشی دەی شێلی دەیکەی بە کفتەی خرخر ئەو قیمەیەی ئامادەت کردووە لەناوی دەکەی ئینجا لاسکە سلق دەشۆیەوە ووردی دەکەی لە ناو مەنجەلێك دەیخەیتە سەر ئاگر هەتا دێتە کوڵ لە پاش کولانی سلقەکە لە مەکینەی گۆشتی دەدەی و دەیهنجنی ئینجا لە ناو ئاوە کولاوە کەی خۆی دەکەی و،چەند پشکە گۆشت تێدەکەی و لە گەڵ تۆزی خۆی دەیخەیە سەر ئاگر هەتا نیوە کوڵ دەبیٚ، ئینجا کفتەکانی تێدەکەی هەتا کفتەکە و گۆشتەکە دەکوڵێ یەك پیارە ئاوی تێدەکەی بۆ ئەوەی ئاوەکە خەست بێت کە کولا لەسەر ئاگر دایگرەو پیشکەشی بکە.

- کفتەو ترش یان ترش و گۆشت -

کفتەکەی هەروەك کەسکاو ئامادەدەکەی بەڵام ئاوە کەی جیایە ترشی لەناو دەکەی‌و دەیپارزنی پشکە گۆشتی بە ئیسقانەوە تێدەکەی خویٚی تیێدەکەی سلق لاسکەکەو سەلکەکەی تێدەکەی،ئاوی تەماتەی تێ دەکەی و کفتەکان تێ دەکریٚ ئەو ڕەنگی سوور و جوانە.

- سەر و پیێچك بە کەشکەك -

گەنمە کوتاو - سەرو پیێچك - ئاو - خویٚ.

سەرو پیێی بەرخی ناسك لە گەل وورگەکەی پاك دمکەیتەوە دەیشۆ یەوە.مەنجەلێك نیوەی ئاو تێدەکەی دەیخەیتە سەر ئاگر خویێی تێدەکەی

هەتا دێتە کوڵ،سەرو پێیەکەی تێدەکەی و،پەلە وورگەکەی پارچە پارچە دەکەی و تێی دەکەی،کەفەکەی بە کەوگیر دەگری ئینجا گەنمە کوتاو بە گوێرەی خێزان تێدەکەی کەم کەم ئاوی تێدەکەی (پارچە تەنەکە بخەرە بن مەنجەلەکە)هەتا چێشتەکەت بۆن کز نەبێ،کە کولا دێی هەندێك ڕۆن داخ دەکەی بیکە بەسەریا.ئینجا پێشکەشی بکە ئەمە پلاو گەنم کە کووردەواری پێی دەڵێن کەشکەك.چێشتی شلە یان لە گەل لێدەنا واتە مەرەگە،مزەورەی بە سلق یان کودی زەرد[15] لە گەل کەشکەك خۆشە.

- گۆشت مامز - (ئاسك) -

مامز ئاژەلێکی زۆر جوان و گۆشت خۆشە.گۆشت مامز بە پلاو ساوارو مەرەگە یان بە سوور کراوی دەخورێ.ڕاوکەر کە دەچوونە ڕاوە مامز،مامز یان کەروێشکیان دەگرت،هەندێك جار حەزیان دەکرد ماندوویەتی خۆیان بحەسێنەوە نێچیرەکە لەوێ بیر ژێنن و بیخۆن بە تایبەتی مامز.

لە دەو چۆمێك مامزەکەیان سەر دەبری پارچە پارچەیان دەکرد وورگەکەیان بە تاڵ دەکرد و لە ئاوی چۆمەکەیان هەڵ دەکێشا و گۆشتەکەیان لەو ئاوە هەڵدەکێشاو لەناو وورگەکەیان دەکرد و بە پارچە ڕیخۆلەك دەیان بەست قۆلتێکیان لێ دەداو دار و چیلکەیان لە ناو دەکرد،ئاگریان دەکردەوە،وورگە پر گۆشتەکەیان لەسەر ئاگرەکە دادەنا بە پشکۆی ئاگر سەریان دادەپۆشی و بە جێیان دەهێشت.دەچوون ڕاوێکی تر بکەن هەتا دەهاتنەوە گۆشتەکە دەبرژاو وەك کوریکە نیسان سوور دەبۆوە.دادەنیشتن دەیان خوارد لە تکەو کەبابی ئێستا گەلێك خۆشتر بوو.

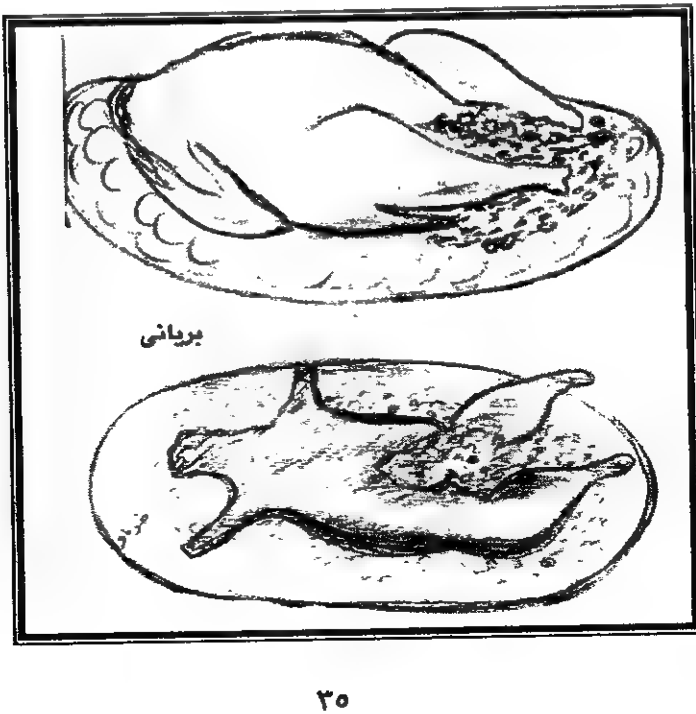
---

[15] (15) کودی :کولەکەی زەردی گەورە.

- شفته -

گۆشتی نەرمە بۆ شفتە بەکاردێت بە تایبەتی گۆشتی گۆلك.بە چەقۆیەکی تیژی دەو یان کە بە تایبەتی دروست دەکرا بۆ قیمە کردن،وەکو ئێستا مەکینەی گۆشت وورد کردن نەبوو پارچە گۆشتی نەرمیان لە سەر تەختە دارێکی ئەستوور دادەنا بەو چەقوە دەم پانە دەیان کوتی و دەیان هەنجنی هەتا دەبوو بەقیمە تۆزێ خوێو بیبەریان تێدەکرد لە گەڵ دەسکێك کەرەوز دوو سەلکە پیازوو هەندێك ئارد دەیان شێلا دەیان کرد بە هەویر شفتە یان لێ دروست دەکرد و لە ئاورۆن سووریان دەکردەوە لە گەڵ سەوزە سماقە سۆرە دەیان خوارد،پیازو سماقی تێکەلاو دەکرد پێ یان دەگووت سماقە سوورە.

- پەردە پلاو -



برياني

برنج – گۆشت – ڕۆن – کشمیش – بادەم –باوی – زەردە چەوە – خویٚ – پەتاتە – نانی تیری – بیبەر (ئاڵەت).

گۆشتی نەرمە ووورد دەکریٚ وەك پشکە تکـە،دەی کولێنـی تـۆزیٚ خـوێو بیبـەری تێدەکـەی کشـمیش و بـادەم دەشـۆیتەوە تێکـەلاوی گۆشـتەکەی دەکەی لەناو ڕۆن سووری دەکەیتەوە هەندێك پەتاتە وورد دەکەی لەناو ڕۆن سـووری دەکەیتـەوە ئـەویش تێکـەلاوی دەکـەی ئینجـا برنـج دەشـۆ یـەوە بەگوێرەی خێزان لێی دەنێی دەیکەی بە پلاو برنج پێش ئەوەی دێم بدا لە سەر ئاگر دای دەگری و تۆزیٚ زەردە چەوەی تێدەکەی لـە گـەلٚ تێکە لاوەکە ئینجا گوتنکە هەویرێك دەکەی بۆ نانێك،نانێکی گـەورە دەکـەی بۆ چێشتە پەردە پلاو مەنجەلی تایبـەتی دروسـت دەکرێت و بنـی مەنجەلـە کە قووچەو هـەندێك درێژە ئینجا نـاو مەنجەلەکە بـەڕۆن بـاش چـەور دەکـەی نانەکـە لـە ناورادەخەی ئەو برنجەی ئامادەت کردوە لەناوی دەکـەی سـەرەکەی هـەر بـە نانەکە دادەپۆشی بۆ برژان ئاگریان دەکـردەوە بنـی مەنجەلـە کەیان لە ناو ئاگر دادەنـا سینیە کیـان لـە سەر مەنجەلەکە دادەنـاو ئاگریـان لەسـەر ڕوو دەکرد لە پاش ماوەیەك نانەکە دەبرژاو چێشتەکەش دێمی دەدا ئینجا دەم نخون دەیـان خسـتە سـەر سێنیەکە وەك قاڵبی کێك دەر دەچوو،دیمـەنێکی زۆر جوانی هەیە بەلاٚم ئێستا بەفرن دەی برژێنن.بۆ یە ناوی پەردە پلاوی لیٚ ندراوە چونکە برنج و گۆشتەکە دەکەوێتە ناو نانەکـە و وەکـو پـەردە دای دەپۆشیٚ.

بەشی چوارەم:

ئەو خواردنانەی لە هەویر دروست دەکرێ :-

ئـەو خواردنانـەی لـە هـەویر دروسـت دەکـرێ ئەمانەن:-

ناسـکەنان - هەرمیشـک - ئەستورکە تـەنوری - کەلانـە - ناوسـێلی - شلکێنە - زرۆبـی - هێلـە پەپە - تەرە حەلوا - ئەستورکە ئاردە ساوار.

- ناسکە نان -

چۆن هەویر بۆ نان دەشێلی ئەوهاش بۆ ناسکەنان بشێلە بەلاّم هەندێ توند تر بشێلە لەسەر فەرشە بە تیرۆگ پان دەکەیتەوە،نانی تەنك و جوان دەکەی ئینجا بەرۆنی کەرە چەور دەکەی و قەدی دەکەی دەیکەی بە چوارگۆشە دووبارە تیرۆگی لەسەر دەگێری هەتا بە قەدەر فەرشەکە گەورە دەبێت،(سێل -ساج) ئامادە دەکەی،ئاگر دادەگیرسێنی هەتا سێلەکە داخ دەبێت ناسکە نانەکە دەخەیە سەری بە کەوچك کەرەی لە نانەکەی دەدەی چەوری دەکەی بەناو برێشك وەری دەگێریە ڕوەکەی تر ئەو ڕوەش بە کەرە چەور دەکەی،ئینجا سوور هەڵدەگەرێ دەبرژێ کە هەردوو ڕووەکە برژا لەسەر سینیەك دای دەنێی پێشکەشی دەکەی لە گەل شەکر یان لەگەڵ هەنگوین دەخورێ زۆر ناسك و خۆشە.

ناو برێشك :پارچە دارێکی درێژە بۆ نان وەر گێران لە سەر ساج بەکاردێت.

- هەرمیشك -

هەویرە کە دەشێلی دەیکەی بە ئەنگوتك لەسەر (فەرشە -پنە)بە تیرۆگ پانی دەکەیتەوە دەیکەی بە ئەستورگ لە سەر سێل دەی برژێنی کە هەردوو ڕووی برژا لە گەنێك ئامادەدەکەی هەندێك کەرەی تێدەکەی ئەستورکەکە بە گەرمی دەکەیتە ناوی و پارچە پارچەی دەکەی و چەور دەبێ وورد ووردی دەکەیو دەی هەنجنی بە گوێرەی خێزان هەرمیشك دەکەی دوو یان سێ یان چوار ئەستورك بێ لەپاش ووورد کردنی هەندێك لە سەر ئاگر دای دەنێی هەتا ئەستوورگە کەکەرەی بمژێ و باش چەور بێ،لە گەڵ چابیخۆ زۆر بەتامە هەروەها هەندێك کەس شەکری بەسەر دادەکەن ئینجا دەیخۆن.

- ئەستورکە تەندووری -

هەویر دەشێلی بەڵام هەویری ترشی تێدەکەی بۆ ئەوەی ببێ بە (هەراتە - هەڵاتە)بەیانی هەویرە کە دەشێلی بۆ نیوەرۆ دەیکەی بە ئەستوورگ بە دەست پانی دەکەیتەوە.بە تەندوور ئامادەی دەکەی و بە کاو و(قشپل - پشقل)سوور دەکەیتەوە ئەستورکەکە بە تەندورەکە وەدەی پێوەی دەنوسێ هەتا دەبرژێ لەگەڵ(کۆتکەك دۆ)نیوەرۆ دەخورا.

- ئەستورک بە کونجی و پەنیر -

ا-ئەستورکی بە کونجی :

هەویر ئامادەدەکەی بەبێ ئەوەی هەویرە کە ترشی تێ بکەی.ئەنگوتکی هەویر لە سەر فەرشە بە تیرۆك پان دەکرا لە گەڵ کونجی،کونجیە کە دەنوسا بە هەویرە کە دەکرا بە ئەستورك ئینجا لەسەر سێل دەبرژا لە گەڵ ماست و چا زۆر خۆشە.

٣- ئەستورکە بە پەنیر :

هەر لەو هەویرە ئەستورکی بە پەنیر درووست دەکری ئەستورکەکە پان دەکریتەوە پەنیر ووورد دەکەی و لە سەری ڕوو دەکەی،لایەکی دەخەیە سەر لایەکەی تر،لێوەکانی بە یەکەوە دەنووسێنی هەتا پەنیرە کە نەڕژێ ئینجا دەیخەیتە سەر سێل ئینجا دەبرژێ لە گەڵ چا دەیخۆی زۆر خۆشە. زۆر کەس لە جیاتی پەنیر شەکری تێدەکات،دەیکات بە ئەستورکە بەشەکر.

- کەلانە -

هەویر دەشێلی وەك هەویری نان.دەیکەی بە ئەنگوتك نێرکی تەڕە پیازی ناسك وورد دەکەی و دەی شۆیتەوە ئینجا ئەنگوتکە هەویرە کە لە سەر فەرشە بە تیرۆگ دەیکەی بە ئەستوورگ وەك پەنیرەکە تەرە پیازەکەی تێدەکەی،قەدێکی هەڵدەدەیتەوە سەر لێوەکانی باش دەنوسێنی بەیەکەوە،ئینجا دەیخەیتە سەر سێل دەی برژێنی،کە برژا پارچە پارچەی دەکەی لەناو لە گەنێك شەکراو ڕۆن تێکەلاوی دەکەی بە سەری دادەکەی پێشکەشی دەکەی.

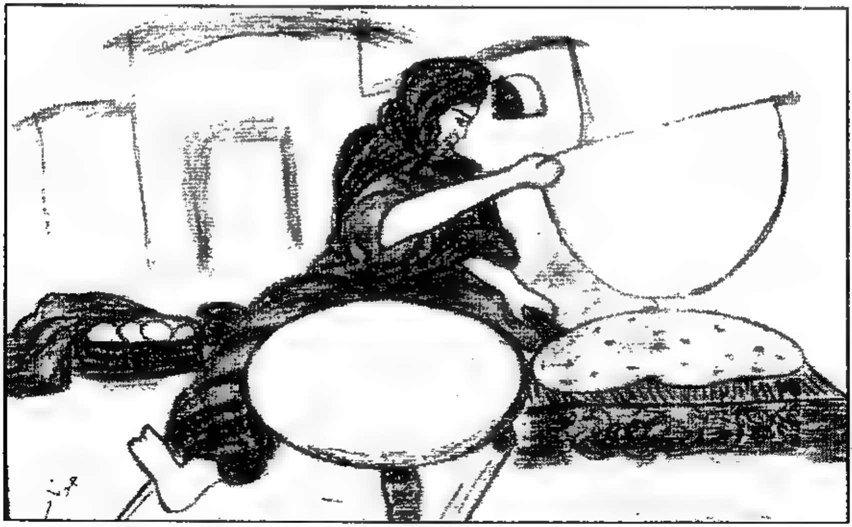
- ناوسێلی - ناوساجی -

هەویری ناوسێلی دەبێ هەڵاتەبێ.هەویرەکە دەشێلی هەویری ترشی تێدەکەی هەتا هەڵدەستێ چەند کات ژمێرێك دەخایەنێت لەسەر فەرشە بەتیرۆگ پانی دەکەیتەوە یان بە دەست پانی دەکەیتەوە خڕاو خڕ دەکەی،گەورەو بچوك لە دەست خۆتە ئینجا ڕۆن دەخەیە سەر ئاگر ناوسێلیەکە لە ناو سووردەکەیەوە لە گەڵ چا یان ماستاو دەخوری.

- شل کێنه -

ئارد - ئاو - خەڕ - ڕۆن - دۆشاو.

هەویرێکی باش دەشێلی نەختە نەختە دەستاوی دەدەیتێ هەتا شل دەبێ چونکە هەویری شل کێنە دەبێ شل بێت سێل ئامادەدەکەی کە سێلەکە گەرم بوو،هەویرە کە لە ناو قاپەك ئاو دادەنێی و ئینجا سێلە کە ئاورشێن دەکەیت دەستت بە ئاوەکە تەڕدەکەی هەویرە کە پەرت دەکەی لەسەر سێلە کە برژا وەری دەگێڕیە ڕووەکەی تری هەتا دەبرژێ،کە هەردوو ڕوو برژا دەبێت بە ئەستورکە تەنك و جوان پارچە پارچەی دەکەی و دەیخەیە ناو دۆشاو ڕۆن لەناو لە گەنێك تێکەلاوی دەکەی،هەندێك گەرمی دەکەی و پێشکەشی دەکەی.زۆر زۆر خۆشە هەزار ڕەحمەت لە وانەی پێشینان کە ئەو خواردنە خۆش و سەیرانەیان دروست کردوەو بۆ یان بە جێ هێشتوین.



هـەویر دەکـەی نـەختێ هـەویر ترشـی تێدەکـەی،ئینجـا تـۆزێ خوێـی تێدەکەی،دای دەپۆشی بۆ ماوەیەك هەتا هەڵدێ ئینجا چەند هێلکەیەك لە ناو جامێك ڕوو دەکەی بە ئارە زووی خۆت چواریێ پێنج بێ...ئەنگوتکەك لەو هەویرە تێدەکەی بە دەست هەڵ دەپشێوی هەتا شلێ دەبێتەوە و لوس دەبێ گرێی لێ دەبری ئینجا ڕۆن دەخەیتە سەر ئاگر بە کەوچکی چێشت خـواردن هـەویرە کـە لـە نـاو ڕۆنەکـە دەکـەی و دەیـبرژێنی و خـر خـر دەر دەچێ،شەکراو دەکولێنی زۆر شل نەبێ و زۆریش پەیت نەبێ کە سارد بۆوە زرۆبیەکەش سارد بێت ئینجا بەسەری دابکەو شیرین دەبێ،ئەو زرۆبییە بۆ ئێوارەی ڕەمەزان بۆ بەربانگ دروست دەکرێ.

- هێلە پەپە -

ساڵ هەبوو قەتێ زۆر دەبوو،لەوساڵە قەتێ زۆربا هێلکە قەتێ زۆردەبوو بە تەنـەکان، هێلکـەیان کۆدەکـردەوە،چـەند هێلکـەیان لـەناو لـە گـەنێك ڕوو دەکرد،بـە کـەوچك تێـك دەدرا تـۆزێ خـوێی تێدەکـرا لەگـەل قـاپێك ئـارد تێکەلاویان دەکرد دەیـان کـرد بـە هـەویرێکی شـل سـێلیان داخ دەکـرد،بـە کەوچك هەویرەکە لە سەر سێلەکە دەکراو بەدەست پەرت دەکرا،کـەبرژاو هەردوو ڕووی سوور هەڵدەگەراوەك دەنوکە کەو ئەوجا دەیان خوارد.

- تەڕە حەلوا -

ئارد - ڕۆن - شەکر - ئارد - خوێ.

چوار بەرداخ ئاو بەرداخەك شەکر،نیو بەرداخ ئارد،تۆزێ خوێ،دوو کەوچك ڕۆن ئامادە بکە شەکرو ئاوەکە تێکەلاو دەکەی ئینجا خوێ یە کەی تێدەکەی و تێـك دەدەی، ڕۆنەکـە لەسـەر ئـاگر دادەنێـی هـەتا داخ دەبـێ ئاردەکـەی تێدەکەی و تێکی دەدەی هەتا سوور هەڵدەگەڕێت ڕەنگی قاوەیی دەبێ بەلاّم

نەیەڵی بسووتێ. ئینجا لەسەر ئاگرەکەی دایبگرەو شەکراوەکەی تێدەوکەیو تێکی دەدەی، دەیخەیە سەر ئاگرەکە هەتا دەکوڵێو دەبێ بە حەلوایەکی خۆش. جار بە جار بە ئێوارەی زستانان دروست دەکرێ.

ئەستوورکە ئاردەساوار

ئاردی ساوار لە ناو تەشتێك یان لەگەنێکی گەورە دەکەیو سێ جار ئاوی تێدەکەیو دەیرێژی ئەگەر پەلکە ساوار کەپەکی لە ناو بێ لەگەڵ ئاوەکە دێتە خوارێ، ئینجا دەیگوشی و هەتا کات ژمێرێك سەری دادەپۆشی، هەندێ پیاز وورد دەکەیو بە خوێ دەیشۆیەوە دەسکێك کەرەوز وورد دەکەیو لە ناو ئاردە ساوارەکەی دەکەی وتۆزێ بیبەر وخوێی تێدەکەی. باش دەیشێلیو پەرداخەك و نیو ئاردی تێدەکەی دەیشێلی هەتا دەبێ بە هەویرێکی باش لە دوای کات ژمێرێك دەیکەی بە ئەستوورك ئینجا تەندوور سوور دەکەیتەوەو پێوەی دەدەی هەتا دەبرژێ ئینجا لەگەڵ کوتکەك دۆ بە کەوچکی دار دەخۆی زۆر بە تام و لەزەتە لە خواردنی تێر نابی، بەڵام ئێستا دەتوانی لە جیاتی تەندوور بە فڕن بیبرژێنیت.

بەشی پێنجەم

ئەو خواردنانەی لە تەڕە و میوەی وەکو: (هەنار، هەنجیر، توو، ترێ، گندۆرە، شووتی، کودی ناوی) دروست دەکرێن

سرکە–ڕیە هەنار

وەختی هەنار دەگاتیٚ بە باران هەنار لە دار دەکرێتەوە چەند کەسێك ئەو هەنارانە دەنك دەنك دادەوەشێنن لە (توێکڵەکەی) جیا دەکەنەوە، لە ناو تەشت و مەنجەڵ دەکەن دەی کوشن ئینجا دەی پاڵێون دەیخەنە سەر ئاگر لقێك دار هەنجیر دەبڕی لە جیاتی کەوچك، بەولقە هەنجیرە تێکی دەدەی چونکە هەوێنی سرکە پەلکە هەنجیرە،هەتا باش دەکوڵیٚ و کەف دەکاو دەبێت بە سرکە.ئەو سرکەیە بۆ قەرە پلاو بەکاردیٚ و لێدەندرێت واتە برنج بەسرکە.یان پلاو برنجی ڕەش یان برنج بە هەنار، زۆر خۆشە.

– بورمان –

چەند هەنارێك دادەوەشێنی لەناو تەشتێکی گەورە دەی کوشی بەلاٚم زۆر بە توندی نەبیٚ تۆزیٚ ئاوی بمێنیٚ.لەسەر سەبەت هەڵی دەخەی هەتا ووشك دەبیٚ،مەشکەی تایبەتی هەیە تێی دەکەی هەتا تێك نەچیٚ بۆ زستان هەڵ دەگیریٚ.

- مزەورەی بە هەنار -

هەنار- ڕۆن - پیاز - تەماتە - مریشك، ئامادە دەكرێ.

نیو كیلۆ هەنار دادەوەشێنی،نیو كیلۆ تەماتە وورد دەكەی،چوار سەلكە پیاز قاش قاش دەكەی مریشكێك پاك دەكەیتەوە دەی شۆیەوە،دووكەوچك ڕۆن لەناو مەنجەلێك دەكەیتە سەر ئاگر،پیازەكەی تێ دەكەی و تێكی دەدەی ئینجا گۆشت مریشكەكەی لە سەر دەكەی ئینجا هەنارو تەماتەكە تۆزێ خوێی تێ دەكەی و تێكی دەدەی هەندێك ئاوی تێدەكەی هەتا دەكولێ.لە گەڵ نان بیخۆ،مزرو خۆشە.

- هەنجیر -

هەنجیر دەكرێ بە :

١-مرەبا.

٢-تەستورکە هەنجیر.

٣-لەتکە هەنجیر.

١- مرەبا :-

هەنجیر - شەكر- ئاو.

دووكیلۆ شەكرو كیلۆ و نیوێك هەنجیری باش و توند ئامادەدەكرێ.شەكرەكە لەناو مەنجەلێك ئاو دەكەیو دەیخە یە سەر ئاگر،دوو دەنە (هێل- حێل) تێ دەكەی هەتا دەكولێو ڕەنگی ئاوەكە زەرد دەبێ،ئینجا هەنجیرەكە پاك دەشۆیتەوە تێی دەكرێ هەتا باش دەكولێ و ڕەنگی قاوەیی دەبێو ئاوەكەی خەست دەبێ ئینجا دەبێتە مرەبا.

٢- ئەستورکە هەنجیر :

هەنجیری نەرم و گەیی لە سەر سەبەت دادەنێن بە دەست پانی دەکەنەوە بە یەکی وەدەنوسێنن بە قەد ئەستورکی سێل گەورەی دەکەن لە سەر سەبەت دای دەنێن هەتا ووشك دەبێت کە ووشك بۆوە،مەنجەلێك ئاو دەخەنەسەر ئاگر دوو کەوچك ڕۆنی تێ دەکەن هەتا دێتە کوڵ،ئەو ئەستورکە هەنجیرە لە ئاوو ڕۆنەکە هەڵ دەکێشن دووبارە لەسەر سەبەت هەڵی دەخەن هەتا ووشك بێت بۆ ئەوەی ناسك بێت،بۆ شەو چەرە یان لە شەوانی شەوارە دادەنیشن لە گەڵ مێوژ و گوێز دەخورێ زۆر خۆشە.

٣- لەتکە هەنجیر :

هەنجیر دەنك دەنك لەسەر لەسەر سەبەت هەڵی دەخەی هەتا ووشك دەبێ ئینجا بە ووشکی هەڵدەگیرێ ئەگەر بتەوێ بەنەرمی بمێنێتەوە بەرستە بەداوی وەدەکەن و ئاردی نیشاستەی پێدا دەکەن و بۆ زستان هەڵی دەگرن.

- توو تووڕەق -

چوار کەس لەبن دار توو ڕادەوەستن بەڕێکی گەورە ڕادەگرن،پیاوێك دەچێتە سەر دارەکەو دارەکە ڕادەهەژێنێت بۆ ئەوەی توومکە بکەوێتە خواری.ئینجا لەناو (سەبەت -تریان)یقوڵ دەکەن لە ئاوی کانی هەڵ دەکێشن لە سەر بەرە هەڵی دەخەن هەتا ووشك دەبیو دەبێتە تووڕەق ئەو تورەقەی لەناو جۆنی دەکوتن بە هێلەك دەی بێژن.ئاردەکەی لە ناو مەنجەلێك دەکەن هەندێك ئاوی تێ دەکەن و لە سەر ئاگر لێی دەنێن هەتا دەکوڵێ و و خەست دەبێ وەك هەنگوینی لێ دێ دەبێت بە مرەبا،ترشتەکەی بە هێلەك داکرابوو ئەوە دەستت هەندێك تەر دەکەی بە ئاو دەینوسێنی بە یەك دەیکەی بە سەلك سەلکی خر خرپێی دەلێن (خەمیس).

- تری-

تریٚ بەئارەزووی خۆت چەند کیلۆ بێت یان چەند سەبەتە،تریٚ یەکە پاك دەشۆێتەوەو دەی کوشیٚ‌و دەی پاڵێوی لەناو مەنجەڵێك دەکەی‌و دەیخەیتە سەر ئاگر هەتا دێتە کولٚ و خەست دەبێت و دەبیٚ بە شەربەت.

- گندۆرە - کاڵەک -

مەرەگەی بە گندۆرەو بەلەچەك

مەرەگەی بە گندۆرە :-

سەلکێك پیاز لەگەڵ کەوچکێك ڕۆن دەخەیتە سەر ئاگر،گندۆرە پاك دەکەیتەوە تۆوەکە دەرێژی و گندۆرەکە لەت لەت دەکەی‌و لەناو ڕۆن وپیازەکەدەکەی ئاوی تێدەکەی‌و لەگەڵ کەوچکەك ئاوی تەماتەی تێدەکەی هەتا دەکولیٚ‌و دەبێت بە مەرەگە ئینجا لە گەڵ چێشتی پلاو ساوار دەیخۆی.

- بەلە چەک :-

زستانان لە گوندی وەك شار نەبوو هەموو شتێك دەست بکەوتایە بۆ چێشت بە کاریان بهێنابوایە،ئینجا کە هاوینان بێستانیان دەرچی ئەو گندۆرانەیان دەکرد بە دوو لەت بە (پەلکە - تونکلە)وە لە سەر بان هەڵیان دەخست هەتا ووشك دەبۆوە ئینجا هەڵیان دەگرد بۆ زستان.پێیان دەووت(بەلەچەك) کە بە کاریان دەهێنا هەندێك لە ئاویان دەکرد هەتا نەرم دەبۆوە دەیان کرد بە مەرەگە،زۆر کەس هەر ئاوای دەخوارد بەبیٚ لێنان.

- شووتی - شفتی -

شووتی بۆ چێشتی شلە واتە مەرەگە بە کاردێت،شووتی یەکە پەلکە سەوزەکەی پاك دەکەیتەوە واتە بن پەلکەکەی دەمێنێتەوە ئینجا ووردی دەکەی کەوچکێك ڕۆن لە ناو مەنجەلێك دەکەی شووتی‌یە وورد کراوەکەی تی‌دەکەی‌و کەوچکێك ئاوی تەماتەو هەندیٚ خوێ تێدەکەی‌و لە گەڵ

کەمێك ئاو دەیخەیتە سەر ئاگر هەتا دەکوڵێ ئینجا دەبێت بە مەرەگەی شووتی لە گەڵ چێشتی برنج و ساوار پێشکەش دەکرێ.

- کودی ئاوی و ماستی

کودی (کولەکە)ی ئاوی ئەو کولە کەیە ڕەنگی سەوزە وووردی دەکەی و دەیشۆیەوە لە ناو مەنجەلێك ئاو خوێ دەیخەیتە سەر ئاگر -زەردی دەکەی ئینجا دەی پاڵێوی هەتا سارد دەبێتەوە،کە سارد بۆوە لە گەڵ ماست تێکەلاوی دەکەی بە کەوچکان دەیخۆی وەك سەلاتە.

- قاویت -

دروست کردنی قاویت :

ئەو خواردنە زۆر کۆنە ئێستا کەس لە بیری نەماوە نازانن تامیشی چۆنە.

نۆك - گەنم - تۆ گندۆرە (بە تۆ بیستان بەناو بانگە) کونجیو خوێ.

نۆك دەشۆیتەوە و خوێی تیدەکەی دەیبرژێنی هەروەها تۆ کندۆرەکەو گەنمەکە دەیکەی بە برێشکە،کونجی یەکە دەشۆیەوە بۆی دەدەی واتە لەناو قاپێك لەسەرئاگر دای دەنیٚی هەتا گەرم دەبیٚ و توێکلەکەی لیٚ دەبێتەوە ئینجا هەموویان تێکەلاو دەکەی لەناو جۆنی دەیکوتی هەتا وووورد دەبیٚ.دەبێت بە قاویت.دەتوانی لە ئاشیش بیهاڕی ئەو قاویتە لە گەل هەنگوین تێکەلاوی دەکەی بە کەوچك دەیخۆی یان شیر یان لەگەل چا دەی خۆی بە ئارە زووی خۆت.

چەر خوس :

قاویتی دووەم لە فەریکە جۆ دروست دەکریٚ کاتی جۆ شین دەبیٚ فەریك پردەبێت لە شیر پێش ئەوەی ووشك بێت و بدروێتەوە هەندێك لەو فەریکە پەلکو قەرچێی لیٚ دەکەیتەوە پاکی دەکەیتەوە و دەیبرژێنی بە دەستار دەی هاری تەتەلەی دەکەی هەتا پەلکەکەی بروا ئینجا لە گەڵ شیر یان شەکراو

یان دۆشاو کامەی بە ئارەزووی خۆت بێ تێکەڵاوی دەکەیو بە کەوچك دەیخۆی.

- قەرە خەرمانە -

گەنم زۆر جۆری هەیە هەموو گەنمێك بۆ دانەوێلە دەست نادات، وەك ساوار، بروێش، گەنمە کوتاو، قەرە خەرمانە.

گەنمی (رەش گوڵ)بەکاردێت بۆ ئەو خواردنانە کەگەنم شین بوو،بوو بە فەریك و پر شیر بوو پێش ئەوەی ووشك ببێ هەندێك لەو گەنمە دەینن دەی کوتن بە چەند دەستێك،ئینجا ئاگرەکی بۆ دەکەنەوە و دەسك دەسك ئەو فەریکە گەنمە دەخەنە سەر ئاگرەکە هەتا دەبرژێو ووشك دەبێت بە کوتکی دار دەی کوتن هەتا پەلك وگیایەکەی لێ جیا دەبێتەوە،ئینجا بە ئاش یان بە دەستار دەیهارن وەك پلاو ساوار لێ دەندرێت دەبێت بە پلاو قەرە خەرمان،بەڵام ئەو لە ساوار بە لەزەت ترە.

ئەو خواردنانەی لە هاوین ووشك دەكرێنەوە

ئەو خواردنانەی كە هاوینان ووشكیان دەكردەوە زستانان

هەڵیان دەگرت و بۆ چێشت لێنان بەكاریان دەهێنا :–

بامیە – تەماتە – باینجان – كودی – كەرەوز – بیبەر –

بامیه :

چاك دەكراو بە داویان وە دەكرد دەیان كرد بە چەندرستێك هەڵیان دەواسی هەتا ووشك دەبۆوە،بەڵام دەبێ لە بەر سێبەر بێ نابێ لەبەر هەتاو ووشك بكرێتەوە.

- تەماتە -

تەماتە دەكرا بە دوو لەت لەسەر سەبەت هەڵیان دەخست هەتا ووشك دەبۆوە و پێیان دەگووت لەتكە تەماتە.

- باینجان و كودی -

بۆ شلە قاش قاش دەكراو لەسەر بەرێك هەڵیان دەخست هەتا ووشك دەبۆوە،وە بۆ دۆلمە پەلكەكەیان دەر دەهێنا واتە ناوكەكەیان دەكۆڵی و پەلكەكەش ووشك دەكرا بۆ چێشتی دۆلمە بۆ زستانان هەڵ دەگیرا.

بیبەر :

وەك بامیە چەند ڕستەیەك بیبەریان ووشك دەكردەوە بۆ كاتی پێویست بەكاریان دەهێنا.

- كەرەوز -

پاك دەكراو دەشۆرا لەناو سەبەتێك دەكرا هەتا ئاوەكەی دەچۆرا ئینجا لەسەر سینی هەڵیان دەخست هەتا ووشك دەبووە وە لەناو شووشە هەڵیان دەگرت و بۆ زستان بەكاریان دەهێنا.

ئەمانەی باسمان كرد دووای ووشك كردنەوە لەناو توورەگەی خام یان (هەمبانە)یان دەكرد بە دیوارا هەڵیان دەواسی.بەڵام ئێستا ئەو شتە لەناو(مجەمیدە - بەستەمەنی) هەڵ دەگیرێ.

- دۆشاوی تەماتە - ئاوی تەماتە -

چەند سندوقێك تەماتە دەهێندرا،پاك دەیان شۆری لەناو تەشت و مەنجەلی گەورە یان دەنا كۆمەلێك ئافرەت دادەنیشتن ئەوتەماتەیان بە دەست ووورد دەكرد دایان دەپۆشی هەتا دووسێ كات ژمێر بۆ ئەوەی نەرم بێت ئینجا بە هێلە گیان دادەكرد دەیان پاڵزنیو تڵڵە كەیان بەدەست دەكوشی چەند سینییەكیان دەهێنا لەسەریان دایان دەنا ئەو ئاوە تەماتەیان تێ دەكرد رۆژی دووجار یان سێجار تێك دەدرا بۆ ماوەی چەند رۆژێك هەتا خەست و پەیت دەبوو.دەبوو بە دۆشاوی تەماتە ئینجا لە ناو گۆسكەو كوپەی سەوزیان دەكرد سەریان دەپێچا هەتا بۆن بانەبێو تێك نەچێ.بۆ چێشت لێنان بەكاریان دەهێنا.

چێشتی زستانان

١-دۆ بەکەشک : بەزۆری بەیانیان لێیان دەناو دەیانخوارد.

٢-کاردی قبولی :-بۆ نیوە ڕۆو بۆ ئێواران لێدەندرا.

٣-گەنم بە سلق :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٤- برنج بەسرکە :-بۆ نیوەڕۆ لێدەندرا.

٥-کیپە (سەروپێچک) :بەیانیان لێدەندراو بە ئەستوکە گەرمی ساج دەخورا.

٦- ترخێنە :-بۆ ئێواران لێدەندرا.

٧-کەشکەک (گەنمە کوتاو):- بۆ نیوەڕۆو ئێواران.

٨- پیو خەنیلە :-بۆ ئێواران لێدەندرا.

٩- گۆشتی قاوەمە :- بۆ چێشتی نیوە ڕۆو ئێوارە.

١٠- بەلە چەک :- بۆ مەرەگەی ئێواران لێدەندرا.

١١- ئاو ساجی :- بۆ نیوەڕۆ لێدەندرێت.

١٢- نیسک بە پەلپیتە :- بۆ ئێواران لێدەندرێت.

چێشتی هاوینان

هاوینان لە کوندی هەر بە ئێواران چێشتیان لێدەنا چونکە ئیشو کاریان زۆر بوو لە بەر دروێنەو پەرێز فریای چێشت لێنان نەدەکەوتن ئەگەر میوانیان بهاتبوایە ناچار دەبوون نیوەڕۆ چێشت لێ بنێن.

١- ئەستورکی تەندووری :- لە گەڵ دۆ بۆ نیوە ڕۆ دەخورا.

٢- ئەستورکی ئاردە ساوار :- بۆ نیوەڕۆ لەگەڵ دۆ یان چا دەیان خوارد.

٣- شلکێنە :- بۆ نیوەڕۆ دروست دەکرا.

٤- ئاسکەنان :- بۆ نیوەڕۆ دروست دەکرا.

٥- بر یانی :- بۆ نیوەڕۆ بەتایبەتی کە میوانیان بهاتبایە درووست دەکرا.

٦- تەرە میوە :- بۆ نیوەڕۆ لەگەڵ نانی تیری دەخورا.

٧- پلاو برنج :- لە گەڵ هەر شلەیەک بێت بۆ ئێواران بەزۆری دەخورا.

٨- پلاو ساوار :- لە گەڵ شلەی مزەورە بۆ ئێواران لێدەنرا.

- دۆغەوا :- بۆ ئێواران جار بەجار لێدەنرا.

١١- یاپراغ :- بۆ ئێواران لێدەنرا.

١٢- عەرەکەی بامیەو تەماتە :- بۆ ئێوارە لێدەنراو لە گەڵ نانی تیری
یان خورا.

چێشتی پایزان

١- داندۆک :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٢- کەسکاو:- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٣- مزەورەی بە هەنار :- بۆ نیوەڕۆ لێدەندرا. - وزراویکە - شلەی هێلکەو عسماق

٤-جلّبو:- بۆ نیوەڕۆ لێدەندرا.

٥- تەپە ساز:- بۆ نیوەڕۆ لە گەڵ هێلکەی برژاو دەخورا یان گۆشتی برژاو.

٦- ناوساجی :- بۆ ئێواران درووست دەکرا.

٧- ناسکەنان :- بۆ نیوەڕۆ دروست دەکرا

٨- شلّ کێنە: بۆ نیوەڕۆ دروست دەکرا.

٩- گەنم و ماش :- بۆ ئێواران دروست دەکرا.

چێشتی بەهاران

١- کاردی بە ترش :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٢- دۆغەوا :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٣- بەر بەسێوی :- بۆ نیوەڕۆ لێدەندرا

٤- جەرگ و دوو :- بۆ نیوەڕۆ لێدەندرا.

٥- دۆینە :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٦-ساوار بە کەنگر :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٧- ساوار بە تۆلەکە :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٨- ساوار بە دۆمەڵان :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٩- سێ بسکۆڵەو ساوار :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

١٠- برنج بەشیر :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

١١- کەنگرو ڕوون :- بۆ نیوەڕۆ لێدەندرا.

١٢- تۆلەکەی زەردکراو :- بۆ نیوەڕۆ لێدەندرا.

١٣- دۆمەڵان و ڕۆن :- بۆ نیوەڕۆ لێدەندرا.

١٤- ڕنک و دۆ :- بۆ نیوەڕۆ لێدەندرا.

١٥- غەرداڕەو ماست :- بۆ ئێواران و نیوەڕۆیان دەخورا.

١٦- کودی‌و ماست :- ئێواران و نیوەڕۆیان لێدەندرا.

١٧- کوارگ :- بۆ نیوەڕۆ دەخورا.

١٨- یاپلاغ بە پەلکە تۆلەکە :- بۆ نیوەڕۆیان دەخوارد.

بۆ بەرچای بەیانیان

خواردەمەنی بەیانیانی زستانان :

١- ماست.

٢- هێلکەی برژاو.

٣- هێلکەو ڕۆن.

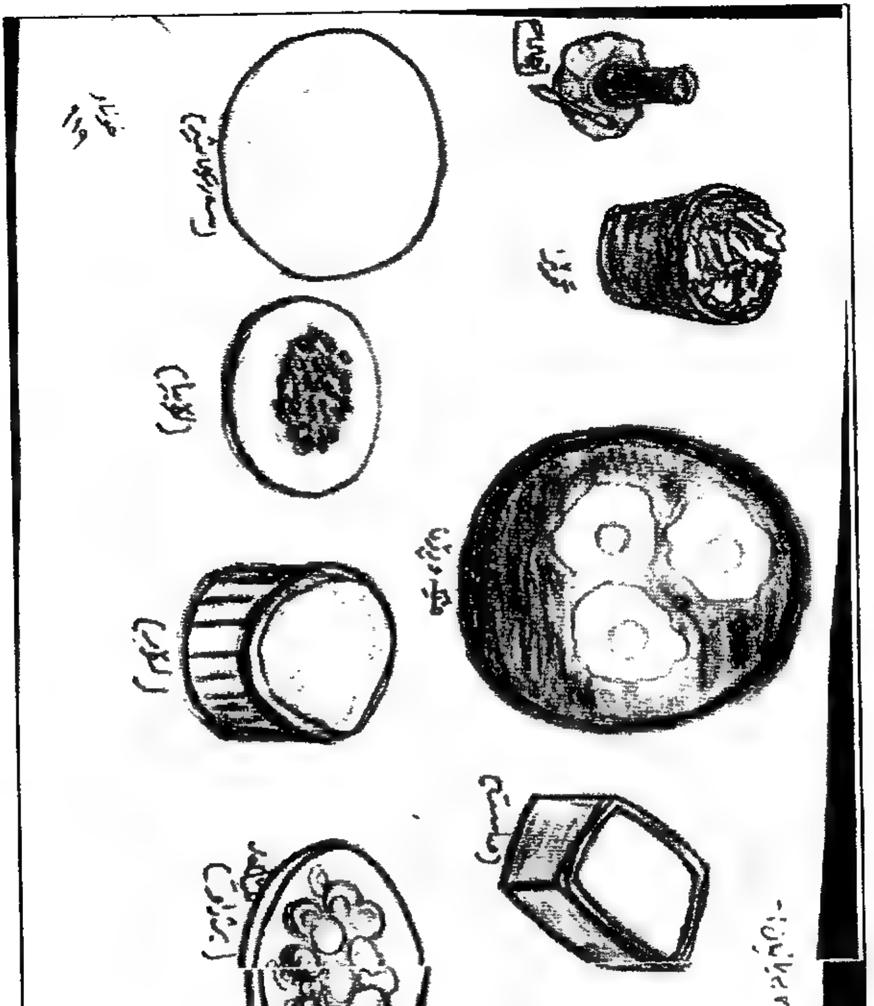
٤- نۆکی کولاو.

٥- لۆبیای ووشکی کولاو.

٦- کاکلە گوێز.

٧- ئەستورکە بە کونجی.

ئەمانەی سەرەوە بە ئەستورکی گەرمی سەر سێل بەیانیان دەخورا.



بەیانیانی بەهاران

١- ماست.

٢- پەنیر.

٣- لۆر. - خواردنێکە لە شیر و تێزاوی پەنیر دەکرێت.

٤- فرۆ. (شیرە ژاڵ)

٥- هەرمیشک. نانی لەناو رۆن گوشراوە

٦- نەستورکی بە پەنیر. - ئەستورک - واتە - کولێرە

٧- کەرەو شەکر.

بە ئەستورکی گەرم و چا بەیانیان دەخورا.

بەیانیانی هاوین

١- ماست.

٢- پەنیر

٣- - سەرتوو. یان سەرتو - توێژی سەر شیرو ماست.

٤- نانی گەرم و ماستاو.

٥- نەستورکی بە کونجی.

بەیانیانی پایز

١- ماست.

٢- هەرمیشک.

٣- نەستورکی بە پەنیر.

٤- نەستورکی بە کونجی.

٤- کاکلە گوێز.

لەگەڵ نان و چای بەیانیانی پایز دەخورا.

- بەشی یەکەم

١- شیر.

٢- فرۆ

٣- ماست.

٤- پەنیر.

٥ لۆر.

٦- پەنیر سوێر کردن.

٧- دۆو کەرە.

٨- کەشک.

٩- داندۆک.

١٠- دۆ بەکەشک.

١١- چێشتی داندۆک.

١٢ دۆینە.

١٣-دۆغەوا.

١٤- برنج بەشیر (شۆربای بەشیر).

١٥- محەلەبی.

- بەشی دووەم -

١٦- کاردی بە ترش. - یان کاردو - کیایەکی گەڵا پانە لە ناو سماقاو پەردی دەکەن - پێچێشتی لێ دەنێن.

١٧- کاردی ووشک کراوە.

١٨-کاردی قبولی.

١٩- کەنگرو هێلکەو رۆن.

٢٠- کەنگرو ساوار.

٢١- کەنگر بۆ ترشی.

٢٢- تۆلەکەی زەرد کراو.

٢٣- تۆ لەکەو ساوار.

٢٤- مزەورەی بەتۆلەکە.

٢٥- یاپراخ بە پەلکە تۆلەکە.

٢٦- ڕنک و دۆ.

٢٧- سووریازە.

٢٨- هەندرێشە.

٢٩- گیا مامزەو جاترە.

٣٠- غەردارەو ماست.

٣١- پونگە.

٣٢- قبولی بە پونگە.

٣٣- مزەورەی بە پونگە.

٣٤- تەرەساز.

٣٥- ترخێنە.

٣٦- چێشتی ترخێنە.

٣٧- دووەماڵان.

٣٨- پلاو ساوار بە دۆەماڵان.

٣٩- دووەماڵان بەشلە ساوار.

٤٠- گەنم بە سلق.

٤١- گەنم و ماش.

٤٢- پیر خەنیلە.

٤٣- جلێر.

٤٤- کوارگ.

٤٥- قنجیلە.

٤٦- ترشۆکەو مزرۆکە.

٤٧- قورادە.

٤٨- سێبسکۆلەو ساوار.

٤٩- پەلپێنە.

٥٠- نیسک و پەلپێتە.

- بەشی سێیەم -

٥١ - بەربە سێوی. -

٥٢- جەرگ و دوو.

٥٣- بریانی.

٥٤- قاورمە.

٥٥- کیپە.

٥٦- کەسکاو - ترش و گۆشت.

٥٧- سەرو پێچک بەکەشک.

٥٨- گۆشت مامز.

٥٩- شفتە.

٦٠- پەردە پڵاو.

- بەشی چوارەم -

٦١- ناسکەنان.

٦٢- هەرمیشک.

٦٣- نەستورکە تەنوری.

٦٤- نەستورکی بەکونجی.

٦٥- نەستورکی بە پەنیر.

٦٦- کەڵانە.

٦٧- ناوسێلی.

٦٨- شلکێنە.

٦٩- زرۆبی.

٧٠- هێلە پەپە.

٧١- تەرە حەلوا.

٧٢- ئەستورکە ئاردەساوار.

- بەشی پێنجەم -

٧٣- سرکە.

٧٤- بورمای.

٧٥- مزەورەی بەهەنار.

٧٦- هەنجیر.

٧٧- مرەبا.

٧٨- ئەستورکە هەنجیر.

٧٩- لەتکە هەنجیر.

٨٠- توو ڕەق.

٨١- ترێ.

٨٢- کندۆرە.

٨٣- مەرەکەی بەکندۆرە.

٨٤- بەلەچەک.

٨٥- شووتی.

٨٦- کودی ناوی و ماست.

٨٧- قاویت.

٨٨- چەرخوسە.

٨٩- قەرە خەرمانە.

٩٠- ئەو خواردنانەی ووشک دەکرێتەوە بۆ زستان هەڵدەگیرێ.

٩١- بامیە.

٩٢- تەماتە.

٩٣- باینجان.

٩٤- کودی.

٩٥- کەرەوز.

٩٦- بیبەر.

٩٧- چێشتی زستانان.

٩٨- چێشتی هاوینان.

٩٩- چێشتی پاییزان.

١٠٠- چێشتی بەهاران.

١٠١- بەیانیانی زستانان.

١٠٢- بەیانیانی بە هار.

١٠٣- بەیانیانی هاوین.

١٠٤- بەیانیانی پاییز.

سوپاس و پێزانین

بۆ چاپکردنی ئەم کتێبە سوپاسی بەڕێزان:

-وەزارەتی رۆشنبیری هەرێمی کوردستان.

-خاتوو شەفیقە عەبدوڵڵا ئەندامی پەرلەمانی کوردستان.

-خاتوو ئاسکە دزەیی.

-خاڵە سەردار میران

-برام هەڵۆ ئەحمەد دزەیی

دەکەم کە هەر یەکەیان بە جۆرێک لەگەڵ کتێبەکەمدا ماندوو بوون و ئەرکیان کێشاوە.. خوای مەزن وێنەیان زۆر کات.

ئاواز دزەیی

چاپکراوەکانی وەزارەت ساڵی ١٩٩٦

١- رستە سازی و شێتەڵکاری زانستی .. د. شێرکۆ بابان
٢- سەعید زەبۆکی لای خۆمان ... رۆمان .. کەمال سەعدی
٣- البعد القومي للتغيرات في الحدود الادارية لمحافظة كركوك .. د. خليل اسماعيل محمد

چاپکراوەکانی وەزارەت ساڵی ١٩٩٧

١- کلولاش .. رۆمان .. عبدالله سەراج
٢- مەم و زین .. علی فتاح دزەیی
٣- پشکۆ و خۆڵەمێش .. ئازاد عبدالواحد
٤- دەردە کورد .. محمود زامدار
٥- باڵەبان .. وریا ئەحمەد
٦- چیرۆکی فۆلکلۆری .. محمد رشدی دزەیی

٧- کوردستانی خوارووی ڕۆژهەڵات .. د. ڕەشاد میران
٨- ووشەو زاراوەکانی باباتاهیر .. د. محمد نوری عارف
٩- حەمەدۆک .. یەشار کەمال
١٠- کورتیەک ژدیروکا ئیانوسا .. د. بێوار خنسی
١١- ڕۆمانی درز .. کاکە مەم بۆتانی
١٢- میکانیزمە بنەڕەتیەکانی رستەسازی .. د. شێرکۆ بابان
١٣- ارض الاجداد.. شعر .. سرياني .. كوركيس يوسف
١٤- کورسی کورسی .. نەجات ڕەفیق حلمی
١٥- ئۆل و فەلسەفەیا زەردەشت .. میرال زیلانی
١٦- ئەفسانەی تۆفانی سۆمەری .. نجم خالد ئەلوەنی
١٧- دەروێشی عەبدی .. شاکر محمدامین ڕۆژبەیانی
١٨- مەولود نامەی کوردی .. محمد رشاد مفتی
١٩- کورد لە ئینسکلوپیدیای ئیسلام .. حمە کەریم عارف
٢٠- تاریکستانی لم .. صلاح عمر
٢١- ئازادی یا مەرگ .. کەریم حسامی
٢٢- ڤێربوونا لاتینی .. شەوکەت سندی
٢٣- هەولێرم وا دیوەو بیستوە .. مەولود بێخاڵی
٢٤- وتەکانی ژیان .. محمد عبدالرحمان زەنگەنە
٢٥- پۆینە زێرینە .. هیمەت کاکەیی
٢٦- مەملەکەتی ماسی... محمد فەریق حەسەن
٢٧- چیرۆکی هونەری کوردیی.. زاهیر ڕۆژبەیانی
٢٨- لاوک و سترانی کوردەواری.. یاسین حسن گۆران
٢٩-لاوک و سترانی ئەو دیوی قەفقاس.. یاسمین بەرزنجی
٣٠- دایکی کوردان .. حەمە کەریم هەورامی
٣١- هەو کردن بە ڤایروسی (HIV) و نەخۆشی ئەیدز .... د. زاهر سۆران

چاپکراوەکانی وەزارەت ساڵی ١٩٩٨

٣٢- شاکر فەتاحی شەهید... فەلەکەدین کاکەیی- مەحمود زامدار
٣٣-پێشکەوتن ... علی ناجی کاکە حەمە ئەمین- سیروان بەکر سامی
٣٤- ڕۆژنامەی (کوردستان)ی دایک... مەحمود زامدار
٣٥- گەشتێک لەنێو جیهانی بزاڤی ڕۆژنامەگەریی کوردی... مەحمود زامدار

٣٦- هەفتەنامەی گۆڤار... تاریق جامباز
٣٧-ڕۆڵی گۆڤاری هیوا لەپێشخستنی هونەری کوردی ... هیمداد حوسێن
٣٨- چەند بابەتێکی ڕۆژنامە نووسی.....حەمە سالح فەرهادی
٣٩- ئەستێرە... ئەحمەد سەید عەلی بەرزنجی
٤٠- ڕۆژنامەنووس و بواری ڕۆژنامەگەری .... ڕەسول بەختیار
٤١- ڕۆژناما کوردستان و شوەرشا ڕەوشەنبیری.... شەوکەت ماهر سندی
٤٢- ڕۆژنامەنووسی کوردی لە کوردستانی دوای -ڕاپەڕین -.. عبدالله زەنگەنە
٤٣- حرب الكلمة ...... نزار جرجيس علي
٤٤- سەرکوتی ڕۆژنامەی کوردی لەسێبەری یاسادا... غازی حسن
٤٥- کاریکاتێر... گرفتار کاکەیی
٤٦ - بیبلۆگرافیای هەفتەنامەی پەیمان....
٤٧ – بحث متكامل لايجاد طريقة لاختزال باللغة الكردية لاول مرة .... وشيار بشير مصطفى چلبي
٤٨- ڕۆژنامەگەری لەسەرەتای سەرهەڵدانەکانەوە تاچەرخی نوێکاری.. برایمی مەلا
٤٩- ڕەنگدانەوەی دۆزی ژن بە نێوی ژنەوە لە نێو ڕۆژنامەگەری کوردیدا......د.کوردستان موکریانی
٥٠- كامران شاعر من كردستان .... كامل حسن البصير
٥١- پاییزی چاوەکان..... نژاد عزیز سورمێ
٥٢- کوردستان .... قادر وریا
٥٣- الحقيقه -ڕاستی ....د. عبدالفتاح علی بوتانی (تعضيد)
٥٤- چالاکیەکانی وەزارەتی ڕۆشنبیری ١٩٩٧.....محمد خدر مولود-عزیز هەریری
٥٥- بنەماڵانی بەناوبانگی ڕواندز..... مەمدوح مزوری
٥٦- البدرخانيون..... شكور مصطفى
٥٧- الكرد والحق .... عزيز عبدالاحد نباتي
٥٨- زنزانة كفر.... سلام عبدالله
٥٩– سراج السالكين..... ترجمة محمد جميل روژبەیانی
٦٠- کۆمەڵایەتی لە کوردستاندا........ مامۆستا محەمەد مەلا قادر
٦١- هونەری دیبلۆماسی‌وکاری پەیوەندیەکان.... عەبدوڵلا ئاگرین
٦٢-پاشکۆی بیرەوەریەکانم.... ئەحمەد دلزار
٦٣-دراڤەک ژدەریا فلکلوری...عبدالعزیز خیاط - عبدالعزیز هاجانی
٦٤- دەمێ چوارگۆشە... سەلمان کوفلی
٦٥- یادەکانی ئادار... محمد خدر مولود
٦٦- تابلۆکانی شەرەفنامە.. عبدلرقیب یوسف
٦٧- چالاکیەکانی وەزارەتی ڕوشنبیریی ١٩٩٨ .... محمد خدر مەولود

٦٨- گولزاری منداڵان... کازم کۆیی

٦٩- داستان و گۆرانی له فۆلکلۆری کوردی..... عمر شێخەڵڵا دەشتەکی

٧٠- راو و شکار له جیهاندا.. عبدالغفور ملا علی

٧١- راوە گزنگ .... محمد حەمە باقی

٧٢- العمادية في مختلف العصور ... عباس عزاوي

٧٣- فۆتۆگراف.... فارس سعدی

٧٤- رەمزەکانی مۆسیقا.... جان تۆماس

٧٥- لەکوێ یاری بکەین..... جیمەن کاوێس

٧٦- پەروەردە کردنی ئەکتەر...... نیاز لەتیف

چاپکراوەکانی وەزارەت ساڵی ١٩٩٩

٧٧- ئاگری بن کا.... سەعید ناکام
٧٨- هەژانی بەرد- شیعر..... ئەوزاد رفعەت
٧٩- هەناسەی ئۆخەی......... شەونم بەرزنجی
٨٠- کێشی شیعری کلاسیکی کوردی..... عەزیز گەردی
٨١- بزاڤی رۆژنامەگەری حوکومەتەکانی کوردستان..... محەممەد خدر مەولود
٨٢- الاكراد فی کتب البلدانيين والرحالة المسلمين فی العصور الوسطى.... زبير بلال اسماعيل
٨٣- دەنگی جەوانی...... حوسێن شێخ محەممەد بالیسانی

٨٤ ـ خواردەمەنی کوردەواری ئاواز دزەیی

ژمارەی سپاردن (٢٠٨) بۆ ساڵی ١٩٩٩ لە کتێبخانەی بەڕێوەبەرایەتی گشتی رۆشنبیری و هونەر ـ هەولێر

چاپخانەی وەزارەتی رۆشنبیری/ هەولێر